

• 生活百事通 •

女性 健康 百事通



吴 凌/编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性健康百事通/吴凌编著. —北京：电子工业出版社，2015.1
（生活百事通）

ISBN 978-7-121-21690-9

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性-保健-基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 245774 号

责任编辑：刘 晓

特约编辑：谷秀莉

印 刷：北京建泰印刷有限公司

装 订：北京建泰印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：23.25 字数：372 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

FOREWORD



世界卫生组织对于健康有这样一个定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是维持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。”

女性一生中有月经期、妊娠期、分娩期、哺乳期等有别于男性的生理现象，所以女性的身体较男性要经历更多的考验，感染各种疾病的机会也大大增加。为了提高现代女性自我保健能力，我们根据广大女性在健康与保养方面的不同需求，针对现代人经常遇到的亟需了解和解决的问题编写了这本《女性健康百事通》。

全书分为六章，深入浅出地诠释了女性健康保养的方方面面。

(1) 形象气质，女人骄傲一生的资本。通过肌肤的保养、靓丽的妆扮和礼仪的培养等方面知识的介绍，帮助女性明白如何才能使自己的妆扮足够漂亮、如何才能拥有迷人的风采、如何才能成为一个优雅女人。

(2) 科学饮食，由内而外养出健康与美丽。吃得科学合理不但有利于健康，而且能吃出白皙皮肤和婀娜身姿。本章我们罗列了十几种对女性极为有益的日常食物，详细描述了食物的营养功效，让您吃喝有法，吃出自己的健康与美丽。

(3) 律动生活，细节决定健康。本章讲述了如何通过运动和静养让自己与众不同、怎样才能做一个美丽的睡美人及如何达到内外兼修方面的知识。

(4) 心灵修养，好心态让青春永驻。如何做好心灵的瑜伽，让心灵重归毫无抑郁的快乐？怎样才能保持良好的情绪？您的心理健康达标吗？等等内容本章将会为您逐一讲解。

(5) 特殊时期，特别的爱给特别的你。女人一生中有最特殊的几个生理期，即经期、孕期、产褥期、生理期和“性福”期，如何才能做好这几个时

期在心理、生活等方面的预防性保健，顺利度过这几个特殊时期呢？只要翻开本章，您就会找到您所需要的答案。

(6) 妇科疾病，“麻烦”的女人，女人的麻烦。妇科疾病是危害妇女健康的“杀手”，本章会告诉您防治妇科疾病、远离妇科肿瘤、科学呵护乳房健康的方法，让您远离妇科疾病的困扰。

罗兰曾经说过：我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。不错，健康的女人才更美丽。外表的美丽、优雅的气质，以及充满活力的内心，这样的女人才更加令人赏心悦目。

本书在编写过程中力求避免枯燥乏味的理论，偏重于实用参与和指导，融知识性、科学性、实用性与趣味性于一体，避免了冗长的说教，使全书显得科学、实用、简便、通俗。

由于编者水平有限，在编写过程中难免会有纰漏和不足，望广大读者在阅读时不吝赐教。

编 者

目 录

CONTENTS



第一章

形象气质，女人骄傲一生的资本

第一节 肌肤美容，肤如凝脂不

是梦 001

护肤，先认识常见的五种肤质 001

自我检测皮肤的性质 002

岁月“无痕”的保养秘诀 003

消除眼袋的困扰 003

别让颈部暴露你的年龄 005

完美背部的保养 006

面膜，让肌肤更水润 008

油性皮肤的保养 009

干性皮肤的保养 009

中性皮肤的保养 010

呵护你的纤纤玉手 010

肌肤零毛孔的护肤秘诀 012

肤质不同，肌肤保湿亦有差异 013

肤质不同，美白方法亦不同 014

不同季节的护肤策略 014

如何去掉青春痘、黑头、粉刺 016

如何去掉青春痘留下的疤痕 017

小细节“擦”掉鱼尾纹 018

日晒过度的皮肤护理 019

黄褐斑、雀斑的防治妙法 019

肌肤紧致修复法 021

第二节 靓丽多彩，百变妆容点

缀美丽女人 022

化妆美容能体现女性健美 022

脸型不同化妆有别 022

选择适合自己的卸妆产品 023

不同场合选择不同妆容 024

职业不同化妆各异 025

化妆品使用有顺序 025

根据脸型选择眉形 026

魅力眉妆三大细节 027

不同年龄需要不同的化妆技巧 028

日妆宜淡不宜浓 029

眼妆，让你拥有望穿秋水的迷人

双眸 030

眼霜的使用误区 032

巧用腮红变脸形	033	特殊体型着装的技巧	054
化出挺直美鼻	033	根据体型选择服饰	055
唇部化妆有技巧	034	胸大臀小巧装扮	057
唇色要与肤色搭配好	035	矮胖者的穿衣攻略	058
水润双唇的护理	036	体瘦女性的着装	058
香气浓烈易袭人	037	恋爱时服饰穿着的讲究	059
常用的自制美容面膜	037	约会时的服饰穿着	060
常用的中草药面膜	038	社交时的服饰穿着	061
洗脸也有讲究	039	休闲场合的着装	061
沐浴后立即化妆危害大	039	饰品, 为美丽加分	062
慎重对待美容手术	040	项链, 让你“颈”上添花	063
第三节 魅惑曲线, 轻松塑造完		手链与手腕的搭配	064
美身材	041	耳环, 鬓发下的别有风韵	064
现代女性健康的标准是什么	041	丝巾, 尽显妩媚之情	065
女性形体美的内容	042	腰带, 领略束在腰上的风情	066
美丽从“头”开始	042	第五节 迷人风采, 礼仪成就优	
你也可以做个小脸美人	043	雅女人	067
不做小“腹”婆, 争做小		站姿, 凸显自信与气度	067
“腰”精	045	如何让坐姿高雅	068
臀部松垮为哪般	047	如何让走姿优美	068
“打”退多余臀脂	047	礼仪中的自我介绍	069
小动作练出小翘臀	048	礼仪中的称呼	069
追求修长美腿不要过分节食	049	得体地打招呼	070
二郎腿跷出疾患	049	发掘最具吸引力的女性气质	071
六周美腿方案	050	打造适合自己的独特气质	071
美丽, 你“足”够了吗	051	让你的声音更加甜美有磁性	073
第四节 优雅灵气, 千变女人着		如何让你的谈吐高雅	075
装秀出来	052	懂得赞扬别人	076
着装, 要秀出自己的风格	052	同事间的礼仪交谈	077
量体裁衣, 穿出美丽	054	莫做令人厌烦的女职员	078

工作中待人接物的礼仪	079	乳房变形的预防	084
第六节 丰韵长存，做女人		乳房太小怎么办	086
“挺”好	079	拥有粉嫩的迷人乳晕	087
学会乳房自我检查	079	胸部疼痛知多少	089
定期进行专科手检	081	乳房一大一小怎么回事	091
胸部保护计划	082	乳房整形要谨慎	092
选对文胸，让胸部健康又迷人	082	丰胸小体操	093
胸部一挺再挺的秘密	083		

第二章

科学饮食，由内而外养出健康与美丽

第一节 营养攻略，女性营养搭		带“情绪”吃饭要不得	116
配新主张	095	适当节食助健康	117
女性的膳食指南	095	应酬交际，健康第一	117
餐桌必须“五彩缤纷”	097	喝牛奶后喝点温水	118
膳食均衡的五要素	098	你应该知道的配菜单	119
矿物质对女性的作用	100	第三节 日常食物，呵护女性的	
维生素维护女人的美丽	102	密码	121
膳食纤维好处多	105	玉米，女性保健的“黄金食物”	121
多喝豆浆更健康	108	燕麦，降糖防便秘	121
职业女性早餐的营养搭配	109	芝麻，乌发护齿	121
把粗粮也提上餐桌	110	荞麦，抗癌瘦身	122
女性素食主义的健康法则	110	莲子，润肺养心	123
七步让你走向美丽	112	薏仁，美肤佳品	124
第二节 吃喝有法，合理饮食保		栗子，延年益寿	124
健康	113	红薯，厨房里的抗癌明星	124
进食宜做到细与慢	113	南瓜，补血养颜	125
三餐要定时定量	115	木瓜，丰胸又减肥	125
女性白领午餐的禁忌	115	黄瓜，天然的营养师	126

银耳，菌中佳品	127	色斑的饮食调理	131
苦瓜，美容良药	128	面色苍白的饮食调理	133
丝瓜，润肤除斑	129	皮肤粗糙的饮食调理	133
冬瓜，消肿减肥	129	想要瘦脸这样吃	134
菠菜，让女人容光焕发	130	乌发的饮食调理	136
花菜，防病又美容	130	性感红唇吃出来	136
第四节 美容塑身，健康美丽吃出来	131	碱性食物有助于皮肤健康	137
青春痘的饮食调理	131	健身固齿的饮食方案	138

第三章

律动生活，细节决定健康

第一节 动感生命，运动让女人更美	139	避免盲目运动，不跟风	157
巧用器械进行美体锻炼	139	根据年龄选择适合自己的运动	159
有氧运动助你塑造完美身材	140	有雾的早晨最好不到户外运动	160
找到适合你自己的有氧运动	142	怎样掌握运动的“度”	160
动起来，你的大脑会更聪明	144	因病而异，适度运动	162
克服惰性，保持运动热情	144	第三节 活力四射，做个健康的睡美人	163
坚持跳绳，益处无穷	145	测一测你的睡眠质量	163
慢跑让你更健康	147	合理安排睡眠	164
行走，走出健康与长寿	149	良好的睡姿促健康	166
瑜伽锻炼量力而行	151	影响睡眠的不良习惯	168
时尚普拉提运动	151	培养良好睡眠习惯很重要	169
颈部自我保健操	152	女人裸睡的七大好处	170
胸部健美运动法	153	睡觉时应卸掉的“零部件”	171
第二节 动静相宜运动亦有度	155	午睡不可过久	172
运动要讲究科学	155	克服失眠有妙招	173

第四节 内外兼修，做自己的健康保护神	174	学会正确的刷牙方法	180
晨饮一杯水的神奇功效	174	饭后漱口牙健康	181
注意避寒保暖	176	爱吃零食不忘保护牙齿	181
长坐电脑前的自我保护	176	手机不宜放枕下	183
熬夜的危害及应对小方法	179	科学选用内裤	183

第四章

心灵修养，好心态让青春永驻

第一节 健康指数，你的心理健康达标了吗	185	淑女快乐法则	199
女性为什么容易出现心理健康问题	185	女人也可以一笑而过	201
女性心理健康的五大指标	186	让音乐抚慰心灵	203
女性怎样防范心理疾病	186	女性应远离 8 种情绪困境	204
第二节 关注心灵，女性健康心态的修养	188	养生之道贵在情感交流	206
让你心态变好的 13 条要诀	188	第三节 提高自我，从心理危机找出生机	208
让你心态良好的 8 种行为	190	告别自卑和猜疑	208
远离抑郁，创造快乐	191	不要被光环迷惑	209
女性生活不可过于焦虑	192	女性如何克服害羞心理	210
生命保养，心理平衡是关键	193	倾诉，释放你的压力	211
凡事多往好处想	195	从“老好人”中解脱出来	213
学会摆脱完美的负担	195	掌握好办公室里的心理距离	214
“醋意”浓时如何办	196	恋爱中常见的女性心理问题	215
女性怎样远离虚荣心	198	恋爱了，如果父母投反对票	217
轻松应对“年龄恐惧症”	199	学会直面挫折	219
		歌唱，发泄你的情绪	221
		离婚了也要好好地活	221

第五章

特殊时期，特别的爱给特别的你

第一节 私密保健，关注女性

“特区”的卫生 223

观白带，知健康	223
女性外阴的清洁与保护	224
经常清洗阴道不利健康	225
不宜穿紧身内衣裤	225
清洗私处慎用湿巾	226
滥用清洗液可致阴道炎	226
使用卫生巾的注意事项	227
不宜长期使用卫生护垫	228

第二节 呵护经期，远离难言之隐

228	
月经是否正常的五个判断标准	228
特殊日子的预测	230
“倒霉事”也有好处	231
“好朋友”来了巧护理	231
月经过多怎么办	232
月经过少怎么办	233
月经期避免冷水洗澡	234
女性经期莫捶腰	234
经期乳房胀痛的处理	235
月经期的体育锻炼	235
经期的饮食禁忌	236
吸烟影响月经正常规律	237
减肥过度易使月经紊乱	238

月经久而不止怎么办	238
如何避免痛经困扰	239
痛经不妨做做泡脚调理	241
闭经女性生活注意事项	242
闭经女性的饮食保健	243

第三节 舒缓身心，安然度过更

年期 244

更年期与更年期综合征	244
更年期症状知多少	245
正确认识更年期	245
更年期女人不言老	247
更年期妇女宜遵守的饮食原则	248
更年期女性个人卫生的清洁	250
更年期避孕方法早知道	251
“多事之秋”更需好心境	252
更年期综合征的非激素治疗	252
更年期妇女应重视防癌检查	254

第四节 性即是美，细微之处增

添“性”福 255

性爱有益健康	255
“性”福生活也要有度	257
女性的性敏感区有哪些	257
增进夫妻恩爱有妙法	258
初次性生活后应注意的问题	259
爱抚，性生活的前奏曲	261

调情时的甜言蜜语很重要	262	孕检事宜早知道	287
大胆说出你的性需求	263	不良生活习惯对妊娠的影响	288
女人也要懂点性技巧	264	营养不良对妊娠的影响	289
性交体位，让你更性福	265	孕期宜加强自我修养	290
做好“性后戏”	267	孕妇宜有好情绪	291
性福生活也有禁忌	268	孕期宜劳逸结合	291
避孕，让“性”福无忧	269	孕妇不宜大吃大补	292
不宜使用避孕药的女性	272	孕妇忌吃龙眼和山楂	292
使用避孕套不可忽视的细节	272	孕妇行走坐立的注意事项	293
第五节 孕前保健，准妈妈的必修课	273	孕期女性的睡眠要科学	294
孕前应做好的准备	273	避免噪声和振动	295
怀孕前应做的检查	274	远离电器辐射	295
孕前咨询很重要	274	小心弓形体病	296
必须了解受孕的生理基础	275	居室忌摆放花草	297
选择最佳的怀孕时间	276	合理安排孕后的工作与作息	297
为了宝宝，提前加强营养	278	孕妇的用药原则	298
补充叶酸要趁早	279	孕期忌去人多拥挤的场所	299
孕前补充蛋白质的意义	280	孕期不宜配戴隐形眼镜	299
孕前要忌酒	281	孕期性生活禁忌	300
孕前运动好处多	281	警惕可能引起流产的各种因素	301
制订适宜的健身计划	282	第七节 分娩时刻，做个坚强的妈妈	302
婚后不宜怀孕的情况	283	分娩前做好心理准备	302
女性停用避孕药多久可以怀孕	283	了解临产前的征兆	302
高质量受孕有方法	284	分娩医院的选择	303
高龄女性怀孕的危险	284	孕妇入院忌过早	304
第六节 孕期护理，安然度过孕十月	285	了解分娩的三个产程	304
准妈妈孕期中应该掌握的一些数字	285	保养好分娩“主动动力”	305
盘点怀孕的征兆	286	分娩时的呼吸技巧	306
		自然分娩的好处	307
		产妇如何配合分娩	308

助产宜吃巧克力	309	产后如何尽快恢复体形	313
适用剖宫产的情况	309	产后忌束腰	315
出现难产的处理	310	产后如何应对难言之痛	315
第八节 产后护理，做健康美丽的新妈咪		产后洗浴要小心	316
新妈咪	311	产后恶露的自我调理	316
产后住院需多长时间	311	产后应怎样搭配穿着	318
产后新妈咪如何吃	312	坚持做产褥体操	319
产后吃红糖有益	313	产后多长时间可以恢复性生活	320
新妈咪如何喝肉汤	313	产后恢复性生活的注意事项	320

第六章

妇科疾病，“麻烦”的女人，女人的麻烦

第一节 内分泌与激素，想说爱你不容易	321	宫颈癌的症状及预防	334
好习惯让你体内激素平衡	321	子宫内膜癌的症状与预防	335
内分泌失调的处方	322	卵巢癌，女性生命的最大威胁	336
妇科肿瘤与内分泌的关系	324	谨防不良情绪致癌	336
卵巢为什么会早衰	325	妇科肿瘤与体质的关系	337
保护好你的荷尔蒙	326	第三节 妇科炎症，做个清爽女人	337
女性唇部多毛是怎么回事	328	外阴瘙痒是怎么回事	337
青春期功能失调性子宫出血	328	外阴炎的防治	338
第二节 妇科肿瘤，谁会与你“狭路相逢”	330	注意卫生，预防盆腔炎	339
肿瘤，女性健康的杀手	330	霉菌性阴道炎的防治	339
肿瘤亦有良恶之分	331	滴虫性阴道炎的防治	340
女性肿瘤的自我检测	332	子宫内膜炎的防治	342
预防更年期女性乳房肿瘤	332	附件炎的病发因素	343
更年期不可忽视子宫肿瘤	333	慢性宫颈炎病因及症状	344
		慢性宫颈炎的防治	344

已婚女性需警惕宫颈息肉	346	乳房纤维腺瘤的治疗	352
宫颈糜烂的日常护理	346	乳腺癌的病因	353
第四节 乳房疾病，呵护胸前风景		乳腺癌的临床表现	354
	347	乳腺癌的治疗	354
自我监护乳房健康	347	乳头皲裂的处理办法	355
乳房肿块逐查	348	必知的乳房健美禁忌	356
患了乳腺增生怎么办	350	保持乳房健康五要素	357
急性乳腺炎的症状及治疗	352		

第一章 形象气质，女人骄傲一生的资本

第一节

肌肤美容，肤如凝脂不是梦

护肤，先认识常见的五种肤质

只有了解自己的肤质类型，才能有针对性地呵护肌肤，找到最适合自己的肌肤保养之道。一般来说，常见肤质有下面 5 种。

(1) 干性肌肤

干性肤质皮肤角质层水分一般低于 10%，表面肤质比较轻薄，皮脂分泌比较少，皮肤上很少长粉刺、暗疮、痘痘，毛孔不明显，气候干燥时会有脱皮现象。

(2) 油性肌肤

油性肤质表面皮肤油脂分泌得比较旺盛，脸上经常满面油光，T 字区域的出油现象尤为明显，毛孔较粗大，爱长粉刺和暗疮，但这类肤质不易滋生皱纹。

(3) 中性肌肤

中性肌肤水油分泌平衡，既不干也不油，肤质平滑有弹性，对外界刺激

有很好的抵抗力，是较为理想的肤质类型。

(4) 混合性肌肤

混合性肌肤混合了干性、油性肌肤的特征，常见的表现为 T 字区域泛油光，其他部位偏干燥。大部分人都是此类肤质。

(5) 敏感性肌肤

敏感性肌肤易因外界刺激而引起某种程度不适，遭遇换季或突然遇冷、遇热时，皮肤局部会发红或起小丘疹，肌肤皮层较薄，甚至会有清晰可见的红血丝。



自我检测皮肤的性质

鉴别皮肤性质对美容护肤来说十分重要。随着年龄与季节的变化，皮肤的性质也会发生变化，因此要根据实际情况来正确判断自己的皮肤性质。判断皮肤性质时可采用以下几种方法。

(1) 肉眼观察法

干性皮肤皮肤薄，纹理细，干燥无光泽，油脂分泌少，细小皱纹多；油性皮肤毛孔粗大，皮肤有光泽，易发生痤疮，易脱妆；中性皮肤肤质不粗不细，红润光滑，冬季感觉干爽，夏季较为润滑。

(2) 洗脸法

洗脸后，干性皮肤 40 分钟后紧绷感消失；油性皮肤 20 分钟后紧绷感消失；中性皮肤 30 分钟后紧绷感消失。

(3) 纸巾试验法

清晨用干净的纸巾盖住面部，轻按片刻，然后拿下纸巾查看，判断皮肤性质。干性皮肤，纸巾上无油迹污染；油性皮肤，纸巾上有较多油脂污染；中性皮肤，纸巾上有轻微油脂污染；混合性皮肤，前额、鼻、下颌部纸巾被油脂污染，而面颊区很少或无污染。

岁月“无痕”的保养秘诀

当年纪越来越大时，脸上的毒素与老废物质新陈代谢便会变慢，这时候就得多多利用外在的辅助按摩等措施来帮忙刺激脸部肌肉，以唤醒肌肤细胞，增强其活化更新的机能了。一旦循环变好，肌肤的弹力、紧实度与明亮度都能获得明显改善。

具体操作时需先做好准备工作：将双手食指与中指弯成 90° 。

(1) 赶走双下巴

将手指放在下巴部位，以下巴为中心往上施力，推滑至耳朵位置，停止片刻。

(2) 打造红润肌

双手一上一下贴在两颊下缘，以手指背部贴近肌肤，一步步往耳朵方向移动推滑。两边皆要做到。

(3) 排出毒素

将已弯曲的手指背部以平行的方向贴着脸颊，用手指轻轻夹住两颊后，往太阳穴的方向滑动，做三回合，停止片刻。

(4) 刺激淋巴腺

将弯曲的手指贴近左右两边的腮帮子，稍微施力夹起脸上的肉，沿着脸线往耳朵方向夹起，直到接近耳朵位置后，将手指旋转 90° ，直接用指节刺激穴道。

消除眼袋的困扰

眼袋是长期困扰广大女性的问题，各个年龄段的女性都有可能出现眼袋，因为眼袋除了会由年龄增大或长期疲劳使眼部血液循环不周而导致外，还可能由先天眼部脂肪堆积过多引起。那么，有什么好的方法能减轻或者消除眼袋呢？下面介绍一些对付眼袋的好方法。

(1) 用维生素 E 敷眼

在每天晚上睡觉前，将一粒维生素 E 胶囊剪开，挤出其中的营养物涂在眼下部皮肤及四周，并加以按摩，按摩的手法要轻柔，坚持使用能够起到消除眼袋、提亮眼部肌肤的作用。

(2) 戴防辐射眼镜

长期在电脑前工作的女性可以购买专用的防辐射眼镜，也可以在显示器前挂上专门防辐射的小屏保，以减轻电脑辐射对面部肌肤的损伤，有效预防眼袋。

(3) 毛巾热敷

若为晚上喝水过多造成的第二天清晨眼睛浮肿、眼袋增大，可以先用热毛巾在眼部热敷片刻，这有助于加快眼部血液循环；再用干净的化妆棉或棉球蘸淡盐水后挤干，在眼睛上敷数分钟，用这种方法能够较快地缓解眼部浮肿。

(4) 使用眼膜或眼霜

眼膜和眼霜缓解、消除眼袋的作用更加显著。出现眼袋后可以选用抗皮肤松弛的精华乳，其有提拉眼部肌肤的作用，因为它们的成分中含有胶原蛋白，能起到紧致眼下部肌肤的作用，从而能够减轻眼袋。

眼部有浮肿的女性，需要特别预防眼袋的出现。选用有紧致轮廓、排毒作用的眼部产品，可以帮助这类女性消除眼部水肿，起到预防眼袋的作用。

不过需要注意的是，眼霜一定要选用质地清爽的类型，如果过于油腻，则眼部皮肤难以吸收全部营养，从而会在眼部周围形成脂肪粒。

另外，还可以自制护眼面膜，如将黄瓜切片敷在眼袋部位，可以起到补水、去除眼袋的作用；把牛奶冰镇后用棉签蘸取涂在眼袋处，也有很好的效果。

(5) 冷敷消肿

用冰冻过的毛巾，或者包着冰块毛巾放在眼睛上冷敷，可以使眼部的血管收缩，消除眼部浮肿，从而有效预防或消除眼袋。

(6) 木瓜薄荷茶敷眼

用薄荷和木瓜泡水制茶，凉后用化妆棉浸取茶水敷于眼袋处，有改善眼袋和缓解疲劳的作用。如果将茶水冷藏后再敷，还有消除眼部浮肿的作用。

(7) 菊花茶两用

因为菊花有治疗视力模糊、缓解眼睛疲劳的作用，所以经常泡菊花茶喝能减轻眼部疲劳、消除眼袋。如果将菊花茶水涂敷在眼部周围，还可以消除浮肿症状，起到预防眼袋的作用。

(8) 橄榄油湿敷

将少量橄榄油或蓖麻油加适量的水稀释，再稍稍加温，用棉球蘸取，在眼部周围擦拭，然后轻轻按摩，使之完全吸收，长期使用，有消除眼袋的作用。

另外，对于戴隐形眼镜的女性来说，在戴眼镜时应尽量减轻眼下部皮肤的拉扯，以防皮肤松弛引起眼袋。平时多眨眼，用热水熏眼睛，对眼周肌肤做按摩等，都能起到预防眼袋的作用。

别让颈部暴露你的年龄

不要以为衰老是从女人的脸部开始的。当你的脸部皮肤依旧细嫩白暂时，你的颈部却常常出卖了你，因为女人最早显现出衰老迹象的就是“曝光率”极高的颈部。如果你想做一个完美女人，你就得先护理好你的颈部。

颈部的保养可分为日常护理和专业保养两个方面。

在颈部的日常护理中，我们要建立一种良好的生活、护理习惯。

(1) 平时须保持良好的坐、立姿势，另外还要有良好的睡姿。过高的枕头会使颈部弯曲，容易产生皱纹，因此应使用较平的枕头。

(2) 平日卸妆必须延伸到胸肩部及下颚分界线最后，一旦发现颈部肌肤有异样，需立即采取特别护理，以期改善疲惫的表皮，恢复肌肤的健康弹性。

(3) 每日用冰块敷于颈部，然后用手轻拍，亦可修护肌肤，使之恢复健

康光彩。另外，每周应用柔和的洗面奶清洗肌肤，做一次全面的颈部护理。

除此之外，我们还要做一些颈部运动。

简单方便的颈部操不仅可美化颈部，令颈部肌肤富有弹性，而且可缓解颈部肌肉与皮肤的疲劳感。

第一步：前后活动脖颈。将脖颈充分地向前后弯曲，向前要达到胸部，向后时也要让颈部深深地弯曲，让头部和地面达到平行。

第二步：侧向活动脖颈。向左右两侧交替转动脖颈，使它的侧面肌得到充分的伸展。

第三步：全方位转动脖颈。用头部画大圈带动脖颈，向右转完，再向左转。

第四步：用双手内侧手掌和指肚部位交替将肌肤从锁骨向上轻拉至下巴，这个动作是用双手从颈部一侧开始移动到另一侧，重复做 6~8 次即可。

这些日常的护理主要是为了预防、改善颈部的衰老皱纹，如果你已经超过了 25 岁，并且颈部皱纹较深，那你就应该做专业护理了。

专业护理即美容院护理，美容院保养最好每月做 1~2 次。第一步，清洁。第二步，深层清洁。第三步，热喷按摩。第四步，颈膜。这种深层的颈部按摩护理能促进血液循环，减轻甚至消除面部浮肿和颈部的酸痛，同时可防止皱纹的出现。

女人的保养应该是全方位的，而不能只注重面部，若忽略了我们暴露在外的“第二张脸”——颈部，使它受到岁月的侵蚀，那你便会日趋黯然失色。一个爱美的女人，一定要呵护好自己的颈部，而不能让人从你的脖子上轻易地看出你的年龄。



完美背部的保养

当你所有的视线都关注于脸部与颈部时，你是否想过要为自己的后背做美容呢？各种宴会场所，各款各式的或飘逸或典雅的露背礼服大放光彩，

让人顿增魅力，你是否也跃跃欲试呢？是的，如果说脸部是我们的面子工程，那么后背则是美丽最坚实的堡垒，零缺点的背部曲线绝对能增加你的魅力指数。

（1）日常养护

要彻底做好背部清洁工作，首先要选择适合自己肌肤的清洁产品，或是在沐浴乳里面直接加入去角质的颗粒，洗澡、去角质一次就好！然后喷上化妆水或者是抑制青春痘的爽肤水，这是因为除了脚底板的肌肤之外，背部肌肤是全身最厚的部分，因而其循环代谢能力较弱，脂肪及废物亦比较容易堆积而形成粉刺，故补水是重点。最后，在喷完爽肤水后要抹上润肤乳，有去有养，平衡调理，背部皮肤当然不错啦！

①日常养护工程。想要拥有一个人人称羡的背部，日常的清洁与照顾是绝对少不了的。每周一次的深层去角质及促进血液循环的背部护理，都是可以自己动手 DIY 的。你不妨先用身体磨砂产品彻底清除老化角质，再以含有迷迭香成分的身体乳液紧实背部肌肤，这样，日常的保养就轻松地完成了。

②清除无情小斑点。前面我们说过，除了脚底板的肌肤之外，背部肌肤是全身最厚的部分了，因此该部位皮肤代谢能力非常弱。那怎么办呢？别担心，若想要拥有完美的背部肤质，你可利用深层洁肤膜来清除毛孔中的脏污，另外，若担心洁肤膜会使毛孔变粗，那你可以在清除面膜后敷上一些收敛水。

（2）特别养护

每星期去美容院做一次背部护理，清洁、去角质、按摩舒缓，美背程序一样不缺，那你的露背装将射出无限光芒。如果嫌美容院太麻烦，这些程序你还可以在家做。

①洗澡后用热水微蒸肩部和背部，或使用热毛巾轻搓肩部和背部，使老旧的角质软化，以便去除。

②使用专用刷子轻刷肩部和背部的局部肌肤，加强去除老旧角质的效果。

（3）背部伸展操

背部伸展操是背肌训练中必要的和基本的练习，它能孤立地锻炼背部两侧的肌群，尤其能锻炼上背肌群，使背部厚实并拥有清晰的线条。

预备姿势：左膝和左手按放在长凳上，上身与地面平行，右手抓握哑铃，右臂伸直，抬头，眼前视，稍弓背。

练习：上拉哑铃，屈肘至腕部刚好在腰下，掌心向内，在最高点停约2秒钟，然后慢慢伸直胳膊还原，背部绷紧。伸直胳膊时拇指向内，旋转右手使背阔肌充分伸展。

组数：左、右臂各做5组，每组5次。哑铃尽量使用较大重量，但不要勉强。

技巧：右手持铃练习时，试着从左肩看左手（左手练时相反）。这可防止身体在哑铃上拉和回落时形成扭曲和猛拉。



面膜，让肌肤更水润

面膜是护理肌肤的好帮手，不仅使用方法简单，而且往往能起到立竿见影的效果。

（1）不同功能的面膜

清洁面膜可以清除毛孔内的脏东西和油脂，还能去除老化角质，使肌肤清爽干净；保湿面膜会将水分锁在膜内，可以软化肌肤角质层，帮助肌肤吸收营养；美白面膜能彻底清除死皮细胞，兼具清洁、美白双重功效，使肌肤更加白皙透明；紧肤面膜能帮助收缩毛孔，浅化皱纹，有抗皱的功效；舒缓面膜可以舒缓肌肤，消除疲劳感，尤其适用于敏感性肌肤。

（2）不同材质的面膜

泥膏型面膜的清洁、保湿效果都比较好，能够软化阻塞毛孔的硬化皮脂，但是不太适合敏感性肌肤使用。撕拉型面膜虽然功效显著，但容易使肌肤毛孔变大，所以不宜长期使用。水洗式面膜是最常见的一种面膜，面膜敷在脸上，待八成干时用温水洗去即可，使用起来感觉非常温和。棉布式保养面膜是先将调配好的高浓度保养精华液吸附在棉布上，然后敷在脸上，能提高护肤成分对皮肤的渗透量及渗透深度，功能强大，不过清洁效果略差。

油性皮肤的保养

油性皮肤的人毛孔粗大，皮脂腺分泌旺盛，脸上总是油光光的，易生痤疮及粉刺。油性皮肤保养应注意以下几点。

(1) 增加洗脸次数，保持清洁。每日可洗脸 3~4 次，以避免油垢堆积、阻塞毛孔而引起各种面疮。应使用洗面奶或含有硼砂、硫黄等杀菌成分的弱碱性肥皂，也可以使用美容刷来帮助清洁皮肤。碱性过强的肥皂虽有助于清除污垢，却会刺激皮肤，易使皮脂分泌更加旺盛，故应避免使用。

(2) 洗脸后可用热毛巾（50℃~60℃）敷脸 10 分钟，使毛孔舒张，以有效地除去油脂，然后敷以具有收缩毛孔和减少油脂分泌作用的化妆品。

(3) 避免使用油性较大的化妆品，可以用清爽型的乳液。

(4) 多吃蔬菜、水果及含 B 族维生素的食物，控制含脂肪多及辛辣刺激性食物摄入；注意及时调理脾胃，保持消化功能正常及大便通畅。

干性皮肤的保养

干性皮肤皮脂分泌少，皮肤弹性低，极易使皮肤松弛、产生皱纹，故要给予特别护理，护理注意事项如下。

(1) 洗脸次数不宜过多，且切忌使用肥皂，而应使用有润泽功能的清洁乳，洗脸后要及时使用润肤保养霜。

(2) 每日要进行 2~5 分钟的面部按摩，以促进血液循环，使肌肤润泽。

(3) 应使用有营养的润泽性化妆品，以护肤和美肤。

(4) 注意适当地多饮水，以饮白开水为宜。浓茶水有利尿作用，易使皮肤干燥，较甜的饮料易导致皮肤脱水，不宜多饮用。

(5) 多吃富含维生素 E、维生素 A、维生素 D、B 族维生素及适量脂肪的食物，为皮肤补充营养，提升皮脂腺的分泌功能。

(6) 干燥季节，注意调整室内空气的湿度，外出时则可准备一团饱蘸乳液的棉纱，以适时取出对皮肤进行水分与油分的补充。

(7) 每周使用营养性面膜敷面 1 次，以减少小细纹的产生。



中性皮肤的保养

中性皮肤皮脂及水分分泌调和，皮肤细嫩，富有弹性，但要注意保养，否则就有可能转变为油性或干性皮肤。中性皮肤的保养方法如下。

(1) 注意保持面部皮肤的清洁，每日洗脸 2 次为宜，以保证汗腺及皮脂腺分泌通畅。

(2) 洗脸后宜选用中性收缩水拍在皮肤上，让扩张的毛孔收缩，使皮肤清爽。

(3) 使用适合中性皮肤的营养化妆品，避免使用油多的化妆品或涂抹过厚的脂粉，以免皮脂分泌困难，皮肤变得粗糙。

(4) 中性皮肤冬季偏于干性而夏季偏于油性，故应根据季节的变换调整化妆品的类型。



呵护你的纤纤玉手

女人的最大魅力往往来自于细微之处，一个真正懂得美的女人一定不会忽略了对双手的呵护。女人的纤纤玉手除了能反映出女人的美丽外，还会引起男人的怜惜，因此纤纤玉手也是你展现女人魅力的利器。

勤洗手不仅是保持卫生的良好习惯，还是让你拥有良好形象的细节所在。手是最经常地暴露在阳光和污浊的空气中，接受风吹日晒的部位，而且很多女性朋友还要用其来做家务，从而使手部皮肤容易受到伤害，因此女性朋友要对自己的双手十分的爱护。

清洁是爱护双手的第一步。平常我们都用香皂或者洗手液洗手，但是，如果刚用浸过清洁剂的抹布做完家务，双手油腻腻的，那么此时只用香皂洗手是无法做到彻底清洁的，正确的方法是先用柠檬水或食醋将手洗净，以去除残留在肌肤表面的清洁剂的碱性物质，然后用香皂清洗一下，洗后涂抹一点润手霜。

不少女性喜欢下意识地啃自己的指甲，这是个极为不好的习惯。首先，人的指甲里面寄存了很多有害病菌，啃指甲会把这些有害病菌带入体内，损害健康。其次，啃指甲是极不雅观的行为，如果被别人看到，十有八九会让你的优雅形象大打折扣。另外，啃指甲会让你的指甲看起来不够光滑，不太好看！最明智的做法就是定时地用指甲刀修剪指甲。

现在很多女性都会使用指甲油，这让指甲看起来比较有光泽、漂亮，但是并不是每位女性都知道正确的涂指甲油的方法。下面就介绍一下。

(1) 准备工作

- ①在涂指甲油之前应用温水将双手浸泡，然后修剪好指甲并将倒皮去掉。
- ②用指甲锉向同一方向轻锉，修滑指甲边缘，涂上一层护底甲油。

(2) 指甲美化工作

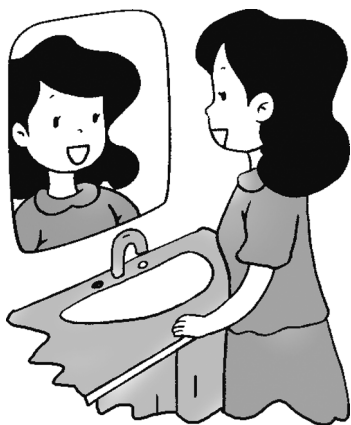
另外，喜欢涂抹指甲油的女性还应及时卸掉指甲油。坚持每天晚上睡觉前把指甲油洗掉，第二天再重新涂上，这样做不仅能保持指甲的清洁卫生，而且能让指甲得到必需的喘气歇息的空隙。

去除指甲油也是很有讲究的，应用化妆棉棒蘸上适量的去光水进行擦拭，而且不能过于用力，只需将蘸有去光水的棉棒轻轻地按压在指甲上约5秒钟，让去光水将指甲油溶化，然后再朝同一方向轻轻擦拭，即可去除指甲油。现在的女人对指甲美容越来越重视，她们在这小小的“方寸之地”上争奇斗艳，确实很美，但女人们在给指甲化妆之余，还是应注意指甲的清洁和健康。

一双美丽的纤纤玉手能让你彻底地表现出女人的柔弱娇美与优雅，给你增添一份独特的魅力，故要给予以特别的养护。

肌肤零毛孔的护肤秘诀

想美白的女性在购买美白产品前要先确认一下肌肤不白的原因。在亚洲，大多数人都有毛孔粗大的困扰，明显的毛孔也是让肤色看起来不匀称、不明亮的原因之一，从改善毛孔来着手，才能从源头上让肌肤变白。那么，我们怎样做才能让肌肤变得零毛孔呢？



(1) 热气蒸脸

这样的蒸脸方法非常简单，只需将热水注入耐高温的脸盆，将脸靠近，利用蒸气大约蒸3~5分钟即可。也可购买市场上販售的蒸脸器，只要加水插电就能进行保养。

(2) 热毛巾敷脸

准备一条干净毛巾，加热使其变温，将毛巾对折成约宽5厘米的长条形，然后将其敷于脸部，若热敷后再以清水轻拍洗脸，则对于肌肤的放松与循环更有帮助，效果也会更加明显！

(3) 保冷剂出动

用来维持饮料冰度的保冷剂对于想要收敛毛孔的人来说大有好处！除了能用于平常保养外，在从事户外活动时也能把保冷剂随着冰饮料的小冰箱一起带出门，当外头的温度升高，感觉肌肤皮脂分泌变多，肤触也变黏腻时，就可以拿出包着冰冰的保冷剂的小毛巾轻敷在脸上，这样不但能帮助肌肤降温，而且能预防毛孔因高温而出现的粗大、扩张的问题。将保冷剂包覆在小毛巾里，能避免保冷剂太冰对肌肤造成的刺激。尤其要注意毛孔明显的两颊与容易出油的T字部位的保养。

(4) 保湿精华湿敷

感觉两颊肌肤变得干燥紧绷，或是时常出现两颊浮粉脱妆问题时，就得加强水分的补充，从而让肌肤变得水嫩、有弹性了。拿出保湿化妆水或是保

湿精华液，倒取适量于化妆棉上。确定化妆棉已吸附了足够的美容液后，将其撕成两片轻敷于肌肤。贴在两颊后等待大约 5 分钟，让成分充分渗透，就能达到紧急保湿的效果。

肤质不同，肌肤保湿亦有差异

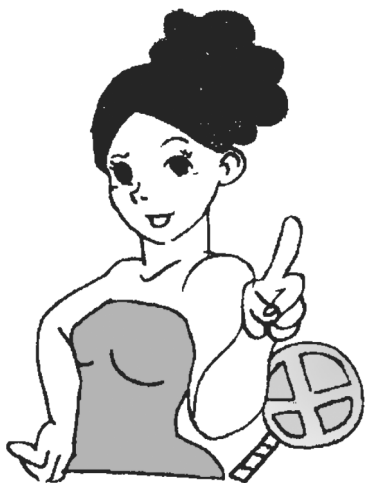
要根据肤质实施保湿计划。

(1) 干性肤质

干性肌肤总是绷得紧紧的、很干燥，脸部细小皱纹多，在秋冬脱皮现象尤为明显。在拍上滋润型爽肤水后，最好使用质地浓稠、锁水能力较强的面霜。每周最好做一次补水、保湿的面膜，以滋养肌肤。

(2) 油性肤质

油性肤质容易油光满面、毛孔粗大，并且时时有可能遭到痘痘的侵袭。出油是肌肤缺水时发出的自我保护的讯号，分泌的油脂会促使毛孔张开，从而导致毛孔粗大或堵塞，进而形成痤疮。对于这样的肤质，深层清洁、控油紧致、补水呵护、保湿滋润，哪个养护步骤都不能少。



(3) 混合性肤质

混合性肤质容易在 T 字区域冒油，两颊部位则偏干燥，因此护理时应结合干性、油性肤质的保湿处理方法，不同的部位分别对待，做好相应的保湿工作。

(4) 敏感性肤质

敏感性肤质的人最好选择针对敏感肤质的药妆保湿产品，而不要病急乱投医。可以在每天晚上打一盆温热的水，浸入干净的小方毛巾，然后将小方毛巾取出、拧干，敷于脸部约 5 分钟，连续做 3 次，可以起到有效的保湿作用。

肤质不同，美白方法亦不同

(1) 天生肤色偏黑型

如果是天生肤色偏黑，则美白时应首先使肌肤不再继续变黑，然后再选择美白护肤品，因此首先要做好防晒工作，避免肌肤更加黑色化。在日常护理中，最好使用美白精华产品，定期做美白面膜。

(2) 肤色偏黄黯沉型

肤色偏黄、黯沉多半是由日常保养不当所致。制订美白计划时，要把去角质和深层清洁放在首要位置，及时去除老化角质层才有利于肌肤吸收美白营养成分。同时，不能长时间面对电脑，因为电脑辐射也会导致肤色黯淡。

(3) 熟龄肌肤变黑型

熟龄肌肤容易存在黑色素沉淀和斑点问题，在护理中应选择高性能、有调理功效，并兼具抗氧化、抗衰老、高保湿等功效的美白产品。这些产品除了能预防黑色素形成之外，还能再生肌肤细胞，使肌肤呈现出健康的通透感。

不同季节的护肤策略

季节的变化会对肌肤造成不同的侵害，在不同的季节使用相应的美肤宝典，才能使肌肤不因季节变化而出现问题，始终保持健康亮泽。

(1) 春季护肤策略

春季温湿度适宜，人体皮肤的新陈代谢加快，皮脂腺和汗腺分泌增多，皮肤细胞处于旺盛的更替时期，故此时期最适宜护肤。但此时皮肤的抵抗力相对较弱，那么怎样才能做好春天的护肤工作呢？

①洁肤是基础。春季皮肤皮脂分泌旺盛，而且空气中的细菌、风沙、粉尘等易堵塞毛孔，很容易出现痤疮，所以清洁皮肤就成了首要任务。针对皮肤状况，洗面乳应选用洁肤能力强且刺激性小的产品，最好含有乳化分子和

活化细胞的成分，以帮助软化角质层，促进表皮的新陈代谢，加速细胞更新。

②水油平衡最重要。春季皮肤油脂分泌旺盛，但是极度缺水，从而造成水油不平衡，所以护肤的第二步是平衡水油。面霜应选用具有保湿功效而油分低的护肤品，最好是含有天然保湿因子透明质酸和各种植物萃取物及海洋微生物成分的护肤品，因为天然保湿因子透明质酸可以帮助肌肤抓住空气中的水分，为肌肤营造滋润的小环境，而保湿产品中特别添加的植物萃取物及海洋微生物成分则能促进表皮细胞的新陈代谢，为肌肤补水的同时增加皮肤弹性，故含有以上成分的护肤品是春季最好的选择。

③防晒需早做。春季空气中物质较复杂，所以皮肤抵抗力差。逐渐增强的紫外线更是对肌肤造成了威胁，加上干燥多风，很容易使肌肤出现黄褐斑和雀斑，为了抵御紫外线对肌肤的伤害，需要早早采取防晒措施。

(2) 夏季护肤策略

夏季皮肤油脂分泌更为旺盛，且大量的汗液分泌使得皮肤趋向碱性，皮肤抵抗能力有所减弱，所以夏季护肤应遵循以下原则。

①洁肤是关键。夏季皮肤油脂和汗液分泌都很旺盛，清洁皮肤最为重要，所以洁肤产品应选用有控油作用且洁肤能力较强的泡沫洁面乳，在洁肤的同时起到控油作用，以为下一步护肤做好准备。

②控油补水做辅助。夏季T字部位最易出油，而夏季高温又容易使脸部肌肤的水分蒸发，特别是长期处在空调房中，更会使皮肤干燥，所以可以采用T字部位控油、脸颊部位补水的策略。可以自行制作面膜，也可购买市面上专用的控油保湿双管齐下的产品，以达到肌肤状态的统一。

③防晒最重要。夏季是阳光最足的季节，做足防晒工作非常重要。出门前15分钟应涂抹防晒霜，裸露在外的部位都应涂抹，出门后还要打遮阳伞或戴遮阳帽，并且要尽量避免中午12点到下午15点这一时间段的户外活动。

(3) 秋季护肤策略

秋季空气开始变得干燥，皮肤皮脂腺分泌减少，秋季护肤应按照以下原则进行。

①清洁不能少。秋季皮肤油脂分泌减少，但是因为不稳定的天气因素，

皮肤容易被细菌感染，所以洁面应选用有杀菌功效、性质较温和的弱酸性洗面乳。

②保湿最重要。秋天干燥的空气使肌肤的锁水能力下降，更易流失水分，所以保湿工作最为重要。选择具有深度滋润效果的保湿霜，能帮助锁住肌肤水分，特别是晚间，补水效果更好。

③防晒也别忘了。初秋的紫外线相当强烈，此时的皮肤新陈代谢较慢，所以更容易受到侵害，所以不能忘记防晒，应在出门前涂抹好防晒用品。

(4) 冬季护肤策略

冬季天气寒冷，如何才能在寒冷的天气中保持皮肤的水润娇嫩呢？下面就介绍一下冬季的护肤法则。

①保湿从洁面开始。冬季寒冷干燥，肌肤进入最易缺失水分的状态，所以洁面应选择有保湿效果的、性质温和的洗面奶，从清洁时就开始为肌肤锁水。

②补水保湿重中之重。对于冬季的肌肤始终要做的就是保湿补水，除了使用深层保湿霜外，还需要补充使用保湿精华，为肌肤强效保湿，另外还需要常做保湿补水面膜，2~3天一次为宜，以帮助肌肤补充足够的水分。如果有时间和条件，还可以去美容院做精油按摩，舒缓干燥的肌肤，增加其水分和弹性。

③防晒要继续。冬季的阳光看似较弱，但是紫外线的杀伤力仍旧较强，所以防晒工作还应继续做好。

不论哪一季的肌肤护理，都需要为身体摄入足够的水分，这样才能由内而外增加肌肤的水分供给，当然，饮食也很重要，只有内外同步，才能使肌肤保持水润亮泽。



如何去掉青春痘、黑头、粉刺

青春期新陈代谢旺盛，皮脂腺分泌增多，刺激表皮加速角质化，逐渐硬化成粉刺。毛囊孔堵塞后，汗毛出不来，出现黑色斑点，就形成了黑头。此

外，药物过敏、内分泌失调、精神压力、环境污染等也可使皮肤加重负担，产生黑头。

目前有以下几种方法可以清除黑头。

使用鼻贴可通过粘力将黑头粘除，这种方法可将浅表的黑头清除，但对深层黑头的清洁不够彻底。

吸管吸除法力度大，能将黑头清理得较为干净，但反复使用易使毛孔粗大，可以在每次做完彻底清洁后用收敛水收缩毛孔，这样就不会使毛孔变粗了。

暗疮针清除法能将黑头清除得较为彻底，但容易造成囊壁破裂，使皮脂角质素及细菌侵入真皮，导致丘疹出现，因此最好到美容院找专业人员做，万万不可盲目操作。

黑头多发生在油性皮肤或混合性皮肤的油性地带，是油脂分泌过多、不易清洁、易污染造成的，所以预防时必须从日常清洁入手，应使用洗面奶、细磨砂膏或净化清洁水重点清洗鼻部，并经常敷用净化面膜，还要选择能够有效隔离空气污染的防护型护肤品，少食油性煎炸食物。只有长期坚持，才会使你的鼻部干净而润泽，防止黑头、粉刺的发生。

如何去掉青春痘留下的疤痕

许多人为青春期留下的疤痕苦恼，希望除掉它们，目前医院的皮肤科或美容科多采用磨削术、药物剥脱术治疗，那它们的效果究竟怎样呢？

皮肤磨削术是一种利用机械性磨损来治疗皮肤病的方法。皮肤磨削术并不是任何人都适宜的，其首选适应症包括痤疮、天花、水痘、带状疱疹、湿疹、外伤或手术后遗留的浅表瘢痕，以及虫蚀状皮肤萎缩；相对适应症则包括雀斑、咖啡斑、色素症、太田痣、面部毛细血管扩张、酒渣鼻、皮肤淀粉样变以及面部皱纹或口角放射纹等。不宜做皮肤磨削术的人有：血友病或出血异常者；乙型肝炎表面抗原阳性者；有严重或复发性单纯疱疹史者；患有

活动性脓皮病者；有瘢痕体质或增生性瘢痕者；放射性皮炎或半年内曾接受放射治疗的局部烧伤瘢痕者；有精神病症状及情绪不稳定者。磨削术有时也会出现并发症，术前应当了解，做好心理准备。手术后个别人可能会留下持久性红斑、色素沉着或是因护理不当引起换肤部位感染、结疤、疱疹等。

化学脱皮术采用化学药物剥脱表皮，其要达到的目的与磨削术一样。国内做化学脱皮术者较少，它只适合较小范围的浅表瘢痕，最大的问题是有的人做后反而会加重色素沉着，且术后长期发红、浮肿，风险较大。如果你是疤痕体质，易感染，皮肤恢复能力差，上述方法就属于绝对禁忌，所以在治疗前首先要弄清楚自己是不是为疤痕体质。

采用保守方法也可治疗青春痘疤痕。用中药制作的相应的面膜、倒膜也具有活血化淤、软化疤痕的功效。

小细节“擦”掉鱼尾纹

鱼尾纹是指在眼角和鬓角间出现的皱纹，在笑的时候更明显，故要想无所顾忌地开怀大笑，首要任务是“擦”掉眼角的鱼尾纹。

选择适合自己肤质的眼部保养品能有效地阻挡干纹的出现、皱纹的产生。

除了早晚使用适合肤质的眼部保养品之外，最好能每周敷2次补水保湿的眼膜。

每天晚上睡觉前，可以蘸取适量维生素E油液擦于眼周，并辅以按摩手法，轻轻按摩眼周肌肤。

正确用眼，不要长时间眯起双眼看东西，写字的时候也不要离桌面太近，经常练习眼保健操。

注意防晒，烈日高照时，可以打伞，也可以戴上太阳镜。

不要过分揉擦眼睛，尤其是在卸除眼部妆容时，切忌用力过度，以免加重皱纹。

日晒过度的皮肤护理

夏天，烈日炎炎，露天作业或游山玩水都可能造成皮肤日晒过度，此时应及时进行皮肤护理，以防皮肤晒伤。

离开烈日后，应立即用湿毛巾冷敷或用凉水冲洗日晒过度的皮肤，以降低局部温度，收缩过度扩张的毛孔及血管，补充散失的水分，然后敷以清爽型乳液滋润皮肤。

如果皮肤出现轻度灼伤，发红、发痒、疼痛，应每日冷敷降温 5~10 次，然后敷牛奶或 50% 的醋液、獾油、京万红软膏等，以减轻红肿、疼痛，并防止水疱发生。对死皮不要用手去撕，可任其自然脱落，以免加重皮肤损伤。

在局部症状好转后，可以参照日光浴后的皮肤护理方法进行护理，以加速皮肤的复原。

黄褐斑、雀斑的防治妙法

女性面部的黄褐斑、雀斑会给女性的美丽大大减分，而且长期困扰女性，令女人痛苦不堪，其实，如果能在色斑出现之前或者较淡的时候采取一定的防护措施，那么就能够在很大程度上减少、减轻色斑。

下面介绍一下关于黄褐斑和雀斑的日常预防知识。

(1) 黄褐斑

黄褐斑是一种面部色素沉着性皮肤病，又称蝴蝶斑，常分布在鼻及鼻两侧，黄褐斑受内分泌功能、肝功能、精神、药物等多种因素影响，属于后天形成斑，如果在日常多加防护，是有可能避免的。

阳光的暴晒会导致黄褐斑加重，所以应避免长时间在阳光下暴晒。外出时可以选择打遮阳伞和戴遮阳帽，以减少日光直接暴晒，最好还能在身体暴露部位涂抹防晒品，以起到保护皮肤的作用。

在清洁面部时宜多用温水，以减少对皮肤的刺激；洗后最好进行面部按

摩，以加快皮肤的血液循环，减少斑的形成。有些黄褐斑是使用护肤品不当造成的，所以要选择适合自己的护肤用品，而且越天然越好，也不要频繁更换化妆品品牌，以免造成皮肤的不适应。另外，服用刺激性药物也有可能引起黄褐斑，所以也应尽量避免。

在饮食上要多吃富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果，如菠菜、黄花菜、黑木耳、藕、苹果、梨、西瓜等，减少食用油腻性食物和咖啡、可可、葱、蒜、桂皮、辣椒等刺激性食物。

用舒肝解郁的逍遥丸和滋阴补肾的六味地黄丸等中药进行调理，或者用面膜/倒膜疗法、耳穴等疗法，都会起到一定的淡化黄褐斑的作用。

另外，还要适量运动，并且保持规律的生活起居，做到劳逸结合，以促进身体更好地新陈代谢。最重要的是要保持舒畅的心情，避免不良刺激。如果身体有内分泌系统等方面的疾病或者各种皮炎，应及时就诊，从根本上杜绝黄褐斑的产生。

(2) 雀斑

雀斑是皮肤在紫外线的照射下因基底层的酪氨酸酶活性增加而形成的黑色素，也叫基因斑，带有遗传性，存在于人体基因中，在年龄逐渐接近成年时开始加重，是不能通过外界条件完全去除的，即使是通过美容手术暂时去除，也会在一段时间后逐渐恢复到以前的状态，但是通过日常的预防和治疗，还是可以起到一定的淡化作用的。

对于雀斑，防晒是特别重要的，因为雀斑的沉着就是由阳光的照射引起的，日光的暴晒或紫外线的照射过多都会使雀斑增加，所以要特别注意防晒。特别是夏季，日照充足，雀斑加重的机会就更多，所以在夏季出门时要打遮阳伞或戴遮阳帽，还要涂上防晒霜，以减少阳光的直接暴晒。即便是在日晒较少的冬季，也要做好防晒工作，防止紫外线对皮肤的刺激。

显示屏、荧光灯、X 光机、紫外线照射仪等含有的电离辐射，对皮肤产生的不良刺激丝毫不比日光差，所以同样会导致色斑加重。冷冻、激光、电离子、强酸强碱等各种创伤性的治疗和快速去斑霜的使用也应避免，因为它们也会刺激皮肤。

在饮食上应多吃富含维生素 C 和维生素 E 的新鲜水果和蔬菜，因为维生素 C 有助于将多巴醌还原为多巴，从而抑制黑色素的形成，而维生素 E 具有抑制日晒斑、润肤和消炎、延缓光致老化、平滑皮肤等作用，所以多吃含有这两种维生素的食物，可以减少雀斑的形成。另外，要避免食用刺激性的食物，如咖啡、浓茶等，以及光敏性的食物，如萝卜、菠菜、柑橘、芹菜、柠檬、芒果等。

洗净面部后用胡萝卜汁或者茄子皮涂擦面部，能在一定程度上起到去斑的作用。

此外，保证充足的睡眠和舒畅的心情也很重要，人体代谢畅通，黑色素沉积自然就少了。

肌肤紧致修复法

衰老的表现除了皱纹外，还包括松弛。怎样才能对抗松弛呢？

(1) 毛孔松弛紧致法

毛孔松弛多半是因肌肤缺乏弹性、毛孔间张力减小所致。首要的护理任务是更加勤快地防晒，因为 80% 的肌肤老化都是由紫外线引起的。同时，做好保湿工作、远离烟酒的刺激也是恢复细致毛孔的好方法。

(2) 肌肤松弛紧致法

肌肤松弛多半是因肌肤的皮下脂肪流失过快，令肌肤失去支持所致。补充胶原蛋白是恢复紧致肌肤的关键。同时，应尽量挑选富含维生素 C 的保养品，因为其具有良好的抗氧化功效，能够预防毛孔进一步松弛，还有助于合成胶原蛋白，改善肌肤松弛的状态。

(3) 轮廓松弛紧致法

轮廓松弛一方面是由肌肤的弹力纤维流失所致，另一方面与地心引力的作用也有关。因此，不仅要使用有紧致功效的护肤品，以增加肌肤弹力纤维生产能力，帮助肌肤回复紧致、有弹性的状态，还应加强轮廓按摩，对抗地心引力，以利于恢复紧致轮廓。

第二节 靓丽多彩，百变妆容点缀美丽女人

化妆美容能体现女性健美

女性正确化妆、合理使用化妆品，会使原本就很柔嫩的皮肤显得更加细腻、润泽和富有弹性，比如白皙的面部皮肤，稍加些红艳的色彩，就会显得白里透红，有健康感和立体感，从而与众不同，富有青春气息，美丽动人，使女性倍添妩媚和娇艳，呈现出独特的韵味，而且也能增强人的自尊感和自信心。特别是近些年来，许多化妆品兼具营养和疗效，女性用了后既可以从中摄入维生素、微量元素、氨基酸和蛋白质等营养成分，还可以吸收去斑杀菌的药物成分，可对皮肤起到促进新陈代谢、改善血液循环、延缓衰老和杀菌的作用，不但滋润了皮肤，还可防治皮肤病，收到既美容又防治皮肤病的双重功效。

脸型不同化妆有别

(1) 椭圆形脸

通常不需要搽胭脂，如脸色略显苍白，可用少许胭脂，由鬓边涂到发际。

(2) 圆形脸

应从耳边搽胭脂到下颌角，成一椭圆形，因为这样看起来脸型就会变得长一些。

(3) 长方形脸

从颊的上部向鬓边搽胭脂，成广阔的圆形，以使脸型变得圆些。

(4) 正方形脸

为了消除正方形的感觉，胭脂应从耳的上方斜搽向下颌部，并需要把两旁下颌全部搽满，以使脸形变得长一些。

(5) 三角形脸

此种脸形可分为两种：一种是上宽下尖的倒三角形；另一种是上尖下宽的正三角形。倒三角脸形者，应从鬓边向脸的中央，再折向耳下部成三角形状搽胭脂，因为这样可使宽阔的颧骨部变得狭窄些，减弱上边的宽度。正三角脸形者，应从鬓边向脸中央，再折向下颌搽胭脂，以遮住宽阔的下部。

(6) 菱形脸

这种脸形两颧宽阔、上下狭窄，搽胭脂时，只要以颧骨为中心，搽成圆形即可。

无论哪种脸形，在搽胭脂的时候，都不能一下子涂得太浓，而应该依照不同脸形的要求，慢慢搽开，颜色循序渐进、由浅到深，边缘不要显出界限，否则化妆痕迹太浓、太明显，有损美观。

选择适合自己的卸妆产品

完美的卸妆自然少不了卸妆产品的帮忙，市面上有诸多卸妆产品，女性朋友挑选时一定要看仔细。

(1) 卸妆油

以油溶油。卸妆油是一种添加了乳化剂的油脂，能“以油溶油”，与脸部的化妆品溶为一体，然后通过清水冲洗带走污垢。这是一种比较常见的卸妆产品，适合任何肤质。

(2) 卸妆乳、霜

去污润肤。卸妆霜的质地相对较厚，卸妆乳则有点“润妆细无声”的感觉。这类卸妆产品不会过度带走肌肤原有的油脂，同时又能给肌肤补充适度的水分和营养。一般用来清除比较简单的妆容，比较适合干性肌肤。

(3) 卸妆水

含水量多。卸妆水是通过产品中的非水溶性成分与皮肤上的污垢结合，从而达到快速卸妆的目的。相比其他产品，卸妆水中的大多数水分还可以保证肌肤的含水量，令肌肤清爽水嫩。非常适合敏感性肌肤、油性肌肤。

不同场合选择不同妆容

(1) 舞会妆宜浓艳

舞会强烈的灯光会使皮肤发青，变得灰暗，让花容失色，所以化妆时补粉要厚，胭脂要重，唇膏要红，眉毛要浓，眼线要明，眼影要显，以塑造整体和谐美。

(2) 约会妆宜纯真

约会切忌用太多颜色，应尽量表现出少女自然、纯真的本来面目。约会妆最好抹液状粉底，然后再搽上蜜粉，使皮肤呈现透明自然的质感。日妆最好不要强调修容，眉毛也不要加重，甚至连眼线、唇线都可省略。夜间约会妆应比日妆稍浓一些，如眼线、眉毛、唇线等都可以加重。

(3) 宴会妆宜靓丽

宴会时上粉底的顺序是先打粉条再扑蜜粉，以靓丽色系为佳，如桃红、紫红等。要格外用心描绘唇妆。

(4) 新婚妆宜纯洁

纯真高洁、白璧无瑕，才能体现出新娘的魅力。新娘化妆时务求清新明丽，薄施或不施脂粉，淡扫娥眉，以突出鲜嫩、光洁的肌肤，充分体现自然美。

(5) 社交妆宜优雅

优雅的淡妆与得体的着装、成熟的风韵、渊博的知识交相辉映，会衬托出你高雅的气质。

(6) 求职妆宜自然

求职妆要表现出果断、有能力的性格，故应突出下巴轮廓。如果下巴轮

廓无法突出，则应尽量将眉、眼、唇的线条描绘得清楚些。化妆要自然，稍微华丽一些也无妨。化妆自然而轮廓清晰者，会给人留下好的印象。

职业不同化妆各异

秘书小姐应该清秀而不失漂亮、温和而不失妩媚、理智而不失浪漫、可信而不失多变，故妆面宜光洁，脸部略长，并有干净柔顺的直发。眼镜框要简单、细巧，以体现出自己的精干、利落。另外，也可以配戴简单的首饰。

教师化妆不可以太浓，应整洁干净，许多不完美的地方和突出的特点，宜在基础化妆的过程中得到改善和消除。少许的化妆色和少许的线条造型结合起来，画出具有清晰的眉毛、明亮的眼睛和庄重的嘴唇的妆容，会使你看起来平易近人、精力充沛。

公务员化妆要大方得体，给人敬业而朴实的形象。基础色应充分塑造立体感，特别是立挺的鼻子。沉稳的眉、眼、唇形，要注意沉稳、厚实中带灵气。

护士妆要干净而富于立体感，且不能有化妆痕迹，所以化妆色要淡到几乎没有。口红应很淡，只是滋润的印象。眉眼应展开，给人以亲切、专注的感觉。腮红应为健康的血色。定妆粉要轻薄、透明。

化妆品使用有顺序

适当使用化妆品能使人容颜整洁、精神焕发，但随着新型保养品的不断研发，不少人困惑于化妆品的使用顺序，因为如果使用顺序不正确，护理效果就会大打折扣。

一般地，化妆品应按其分子大小的顺序来使用。即分子越小的越先使用，如水、精华液、凝胶、乳液、乳霜美容品。油状美容品的使用顺序，通俗地讲，即质地越清爽、越稀的越先使用。

这是因为越偏向霜状的产品，其滋润度越高，会在肌肤外层形成一层保护膜。如果先使用面霜，它在肌肤表面形成了一层保护膜，精华液便无法渗透到肌肤内发挥作用了。

精华液若能到达肌肤的底层，可吸收所携带养分的 88% 左右；而油类产品，大多在肌肤表面发挥作用，只能吸收所携带养分的 6% 左右。一些具有疗效的，像含有维生素 A、维生素 C 或治疗痘疤成分的美容品，也要先用。此外，要按照产品说明使用。

虽然保养品顺序使用错误不会对肌肤造成多大的伤害，但效果不好的话，会白白浪费时间和金钱。不过，因为新陈代谢、年龄、生活工作形态或饮食不同，不同肌肤对保养品的吸收情况也不同，有的人使用 10 天就见效，有的人则要等上更多的时间。



根据脸型选择眉形

女人们都想拥有最能衬托自己的漂亮的眉形，但是漂亮的眉形是要根据脸型来选择的，不同的脸型对应的眉形也不同。一般来说，人们的脸型分为椭圆形、圆形、方形、三角形和菱形几种，眉形要求各自不同。

(1) 椭圆形脸

椭圆形脸是最标准的脸型，在设计眉形的时候应尽量以眉间为主体，使整个眉形显得柔和，大约成一条水平线，从而烘托出椭圆形脸的柔美。

(2) 圆形脸

圆形脸适合上扬眉，以使脸部被相应地拉长。眉峰的位置可以是靠外侧 1/3 外，但形状不要太锐利，避免和脸型差别太大，且眉形不应太长。

(3) 方形脸

方形脸适合略为上扬的柔和短眉形，不可以太细太短，眉间距亦不要太窄，在眉毛 1/2 处起眉峰，眉峰要圆润，眉头略粗，这样可以将脸型拉长，缓和方形脸过于刚硬的线条。

(4) 三角形脸

①正三角形脸适合长眉形，眉形要大方，小气的眉形会更强调下半部宽大的分量。眉头应略粗，眉间距不要太窄，在眉毛 2/3 处起眉峰，这样会使面部显得更清秀。

②倒三角脸形的人并不适合下垂眉或大弧形的眉形，因为下垂眉会使额头显得更长，大弧形的眉会强调额头的宽度。倒三角形脸最好修成柔和稍粗的水平眉，眉间距不宜太宽，在眉毛 1/2 处起眉峰，眉峰要圆润，眉形不宜太长，这样可以使额头显得窄一些，缩短脸的长度。

(5) 菱形脸

菱形脸适合长眉形，眉形应轻松自然，在眉毛 1/2 加 0.5 厘米处起眉峰，眉峰的角度最好成明显的三角形。千万不要修成那种眉头过于低粗、眉尾高翘而细的眉形。

魅力眉妆三大细节

(1) 眉色要与发色搭配

如果眉毛比头发颜色更深，会给人留下明显的人为修整的印象，所以眉毛的深浅要与发色搭配。如果头发是深棕色，则要避免黑色眉笔；如果头发是金色、栗色，眉笔则要用中冷色调；普通的黑发，则可以选用深棕色或浅黑、黑灰色眉笔。

(2) 拔眉也要呵护肌肤

在拔眉时，要先把肌肤拉平，用眉钳夹紧眉毛的根部，一次一根，朝着眉毛的生长方向轻轻拔起，这样才能防止将眉骨上的皮肤拉松。

(3) 小诀窍让眉毛服帖

将滋润乳液或滋润唇油涂抹在立起的眉毛上，能使其服帖。此外，旧的睫毛膏棒在用肥皂和温水洗净后，也能用来梳理眉毛。

不同年龄需要不同的化妆技巧

(1) 20 岁左右的化妆技巧

有痘痘的人最好不要上妆，不然痘痘部位的皮肤容易受到化妆品的刺激而发炎。有痘痘问题的人在选购遮瑕品时要挑选针对痘痘肌肤使用的，甚至专用的底妆品，因为这种底妆品中通常会添加保养成分，上妆的同时能缓解痘痘的症状。另外，痘痘与毛孔要遮得自然，否则不如不遮。

20 岁左右的眼妆不必太过复杂，最好能表现出自己自然年轻的一面，而不需使用过多与过繁复的色彩来妆点，因为色彩使用太多，很容易将妆容画得太过老气。眼妆部分，可挑选容易上手的眼彩蜜来使用，再利用睫毛膏刷出俏丽的睫毛，这样就能让你看起来很迷人。

(2) 30 岁左右的化妆技巧

30 岁左右的人肌肤易出现不匀色块与小瑕疵，所以一定要先做修饰与调色，这样才能让妆容更有透亮的感觉，后续使用的颊彩或眼彩也才会显现出饱满透亮感。另外，眼睛下方的暗沉也要在打底前先做处理。

这阶段的女性基本都已经学会使用眼彩盘来上妆的方法，眼彩盘看似复杂，但却是一个具有多种效能的彩妆法宝，可以单擦也能混搭，正值熟女阶段的女性可以灵活地运用。

(3) 40 岁左右的化妆技巧

成熟型的肌肤可能会有肤色不均匀，长细纹、表情纹甚至皱纹等情况，以上问题均可以用遮瑕膏来修饰。

另外，40 岁左右的肌肤会变得较为干燥，宜用滋润性较高的粉条或霜状粉底，以使肌肤看起来更润滑。

40 岁左右的眼妆画法如下。

- ①先全面均匀地涂上调色底霜。
- ②于眼肚位置涂上遮盖眼部细纹的底霜。
- ③再于眼肚位置涂上具有珍珠色泽的遮瑕膏。

④于眼肚位置薄薄地扫上一层碎粉。

(4) 50 岁以后的化妆技巧

50 岁以后的女性化妆时应恰如其分、不失仪态，应注意以下一些问题。

粉底不宜选用比自己肤色过深或过浅的颜色；眼影不可使用闪光粉彩和油质粉彩，因它们会使眼部无神，给人以浮肿的感觉；涂口红时不要画唇线，口红颜色应柔和，最好使用润唇膏；眉形可根据脸形来设计，并加以轻描修饰。

日妆宜淡不宜浓

浓妆艳抹的女性并不能达到美的效果，因为这样不但完全掩盖了自己的本来面目，失去了自然美，而且厚厚的化妆品会堵塞面部毛孔，妨碍汗液排泄和皮脂腺的分泌，易患痤疮和接触性皮炎，损害皮肤的健康和美丽。

据专家研究，人的脸部约有汗腺 7 万条，每天能排出汗液几十毫升，尤其是夏季，为了散热，脸上的汗液成倍增加，皮脂腺的分泌也更加旺盛。在这种情况下，把膏脂香粉、口红胭脂大量涂抹在脸上，势必会堵塞皮肤毛孔，影响汗液与皮脂的排泄，病菌就可能乘虚而入，使脸上长出各种疮疖，疙疙瘩瘩，光泽顿失，欲美不得，反而变丑，久而久之，还会影响健康。

其实，白天光线明亮，没必要浓妆艳抹，略施淡妆反而既显得自然，又能达到美化容貌的效果。下面告诉你一个简单化淡妆的方法。

在化妆前先用清水洗净脸，涂一层薄薄的乳液；然后均匀地抹上粉底，不要忽视眼眶四周、鼻子两侧、嘴唇四周部位，粉底不宜厚；用眉笔淡淡地描出眉形，不要描得过粗过浓，以免失去自然；接着涂上睫毛膏或眼影，达到提亮眼神的效果；再均匀涂上唇膏；最后在双颊处抹上胭脂。这样化妆不仅自然高雅，而且不失女性特有的风姿和魅力，还能体现出皮肤的健康和美丽。

眼妆,让你拥有望穿秋水的迷人双眸

眼部化妆的重点在于各种色彩的组合。如果我们能掌握好化妆美目的诀窍,那么拥有一双望穿秋水的明眸便不再只是梦想。

(1) 用暗灰色画出细细的眼边

用暗灰色涂眼睛的全部边际,靠近外眼部要涂得浓些,到眉端要淡,分出浓淡层,用细笔描清晰,然后用金黄奶油色扫涂整个眼窝,以衬托出眼睑的明亮。

(2) 用橘红色画双层眼线,增大眼睛

用砖红色涂整个眼睑,要分出层次。在眼睑与眉毛交接处的下陷部用橘红色描双层线,这样有增大眼睛的效果。需要注意的是,单眼皮、肿眼皮的人不适合画双层线。

(3) 用白色涂眼睛边际,创造眼部新妆容

眼睛边际涂成黑色已成为眼部化妆的准则,用明亮的白色涂眼睛边际却是惊人之举,这可使眼睛显得亮晶晶、水汪汪。把眼睛边际描成白线,在眉毛下涂粉红色眼睑膏。

(4) 眼窝用奶油色,用茶色画双层线

眼窝凹凸不明显的东方人画浓色的双层线会显得不太自然,要想画妆的效果非常显著,这需要高超的技巧。整个眼窝都涂上奶油色眼睑膏,靠近外眼角处要涂得浓淡有层次,眼睛的边际要用深奶油色,然后再用茶色画双层线。

(5) 使用相反的颜色获得新颖、高贵感

整个眼窝涂茶色,眉毛下面涂淡粉红色,内眼角到外眼角从淡到浓分出层次。眼睑用与粉红色正相反的绿色,绿色和粉红色以5:5的比例配合达到最好的均衡。奇妙的颜色组合能获得意想不到的新颖、高贵感。但是,单眼皮的人不适合这种化妆法。

(6) 用砖红色的自然色化妆

充分使用接近于褐色的砖红色进行化妆会给人自然的印象。用砖红色把眼睛的边际涂成线状（由于太细的边际线会让人感觉是漂浮在眼脸上，所以边际线要画得粗一些），然后在眼睑中央涂橘红色，再描出细细的眼线，以给人以优美、自然的印象。

(7) 两色组合使眼睛有立体感

东方人很少有人眼睑凹陷，要化妆得使眼睑有凹陷效果，就要在眼脸上涂两种颜色，如用粉红色涂整个眼窝，用白色涂眼窝和眉毛的连接部位。这样化妆，眼睑会显得凹陷并极自然、柔和。

(8) 画茶色眉毛突出无可挑剔的印象

靠近眼窝的眼睛边际使用茶色眼睑膏，从眼窝的其余部分到眉毛的部位涂奶油色，再用茶色描眉。眼睑可以用和眉毛相同的颜色或用相近的颜色，也可以使用紫色。

(9) 华丽的晚妆画法

用暗灰色涂整个眼窝，眼睛的边际要涂得浓，向眼窝的凹处逐渐淡下来，然后用金黄奶油色把外眼角眉毛下面到眼窝的凹处这块比较显眼的部位涂成半圆形。这样的妆容在灯光下会显得光彩夺目，是非常适合晚间的化妆方法。

(10) 涂深绿色睫毛膏是讨人喜爱的

整个眼窝用淡粉红色薄薄地涂扫，用素雅的茶色像描眼线一样细细地画眼睛的边际，再涂上深绿色的睫毛膏，会让人产生爱怜感，这种化妆方法是颜色完美、统一的化妆方法。

(11) 两色组合，化出神秘女性的形象

用藏青色涂整个眼窝，向靠近外眼角方向逐渐加浓，然后用灰白色扫涂眉毛下面的整个部位，再在下眼睑靠近外眼角 $\frac{1}{3}$ 的边际重叠涂藏青色。这样可使整个眼部妆容匀称，给人以神秘的感受。要特别注意眼睑膏的用量，涂描得过多反而会不美。

眼霜的使用误区

眼部护理时，要学会正确使用眼霜，避免错误观念。

(1) 25 岁以后用眼霜

眼霜并非 25 岁以后才需使用，由于饮食结构的改变，极干性皮肤在少女中为数不少，18~24 岁的女士中则中性皮肤占大多数，中性皮肤极易在某些时候呈现偏干或偏油状态，这都要适当使用眼霜，可见，并非 25 以后才需使用眼霜。

(2) 眼霜治鱼尾纹、眼袋和黑眼圈

对于眼部有皱纹、眼袋和黑眼圈的人来说，眼霜仅仅可以防止眼部加速老化，却不可能完全改变已形成的眼部皱纹、黑眼圈。

(3) 只在眼角用眼霜

只在眼角用眼霜的做法是错误的。正确的使用方法是顺内眼角、上眼皮、眼尾、下眼皮轻轻地做环形按摩，以使肌肤完全吸收眼霜中的营养成分。

(4) 面霜可以代替眼霜

眼部皮肤和面部皮肤完全不同，眼睛周围的皮肤是面部皮肤角质层最薄、皮脂腺分布最少的部位，是一个人肌肤活动最频繁的部位，也是化妆中最复杂、拉扯皮肤次数最多的部位。眼部皮肤的解剖学结构决定了要使用完全不同于面霜的护肤品。

(5) 只在晚上用

眼霜的用法和面霜一样，应该早晚都用，不可想起来就用，想不起来就不用。

(6) 用量太大

眼部皮肤极薄，用得太多不能吸收，反而会造成负担，加速老化。每次用绿豆大小的“2 粒”即可。

巧用腮红变脸形

人的脸形各有不同，利用一些化妆的小技巧可帮你修饰不完美的脸形，创造出脸部的美感。只要选择好合适的腮红色彩，再依照以下的腮红画法化妆，那你也可以成为小脸美人！

圆形的脸形在画腮红时应该用直线条来增加脸部的修长感，将腮红以斜线的画法由颧骨往脸中央刷，能够创造脸部的角度。

椭圆形脸形在画腮红时应由颧骨上方顺着颧骨的曲线向脸中央刷。

方形脸呈现四四方方的角度，所以在腮红的使用上必须以圆线条来增加脸部的柔和感，可将腮红以画圆的方式由颧骨往鼻子的方向刷。

化出挺直美鼻

人的鼻子长短、大小不一样，我国人的鼻子偏小而平，要想达到大小适中并挺直突出的效果，就必须通过化妆来修饰。

(1) 鼻子过于扁平的人，化妆时要在鼻梁两旁涂上较浓的粉底，而在鼻梁上涂较浅的粉底，这会使鼻梁突出，显得高一些。相反，鼻子太高的人，则应在鼻梁上用深色，两旁改用浅色，以使鼻梁显得低些。

(2) 圆鼻形的人，可在鼻梁或鼻翼两旁涂上浓色的粉底，这样而在鼻尖上涂浅淡的粉底，这样可改变圆鼻梁的形状。

(3) 鼻子较大的人，可在鼻翼及鼻梁两旁都涂上较浓的粉底，这样可使鼻子显得小一些。

(4) 鼻子较小的人，化妆时要将整个鼻子都涂上浅色粉底，从两旁到双颊涂浓色的粉底，这样会使鼻子显得大一些。

需要注意的是，鼻子化妆的色调要与面部色调相近，因为反差太大会使鼻部与面部分离，如镶上一个假鼻子。鼻子的长短、大小也要与脸形相配，这样才会使整个面部看起来协调而统一。

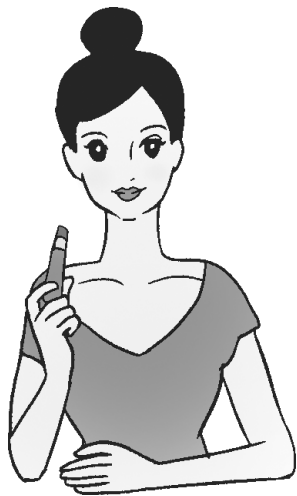
唇部化妆有技巧

嘴唇在面部也很显眼，因为它的色调和位置都很突出。人在说话时，嘴唇会让人十分注意，这就是说，唇部化妆得好，同样可以使面貌更加生动。因此，历来化妆时尚与趋向的变更，均会注意到嘴唇这一重点化妆部位。

嘴唇化妆应以唇的大小、厚薄等为依据，在技巧上要注意以下几点。

(1) 大嘴唇者

宜先用粉底来掩盖原来的轮廓，然后用深色唇膏描出适合自己要求的轮廓，大嘴唇者可描画得小一些。



(2) 小嘴唇者

宜先用浅色唇膏将唇的轮廓描在原有嘴唇稍外侧，在靠近嘴角的地方要描得广而稍上些，这样嘴和嘴唇都会显得大一些。

(3) 厚嘴唇者

宜先在唇部搽粉底，然后选用暗色唇膏，将轮廓描在原有的唇形之内。唇的外侧应描得淡些，内侧则宜描得浓些。

(4) 薄嘴唇者

可用明亮的唇膏将轮廓描在唇形稍外侧的地方，以使嘴唇有变厚的效果。

(5) 嘴角上翘者

用色调鲜明的唇膏将嘴角自然地向下描些，即可掩盖上翘的嘴角。

(6) 嘴角向下者

可用色调明快的唇膏将嘴角自然地向上描些。上唇靠嘴角的部分要描得浓些，下唇要描得淡些。

(7) 上下唇比例不均衡者

上下唇比例不均衡者，化妆时上下唇要区别对待。比如上唇薄而小的，要使用两种同一色系但色彩不同的唇膏，下唇搽棕色时上唇则宜稍深些，以突出上唇。

总之，唇的化妆很重要，在化妆时要注意大小适中、薄厚相当，特别是颜色上要与脸的肤色相协调，色差不可太大，以避免出现假唇现象。

唇色要与肤色搭配好

唇膏的颜色五花八门，哪一种颜色才是你的绝配呢？

(1) 正红色系红唇

正红色系红唇特别适合肤色白皙的 MM，正红色的红唇也是最经典、最复古的红唇妆，与白皙的肤色和灰黑色烟熏妆搭配起来有一种别样的美感。不过涂这种色系红唇时一定不能忘了先勾勒唇线，因为只有这样才能让双唇看上去更加饱满丰润。

(2) 枣红色系红唇

枣红色系红唇比较适合肤色偏黄的 MM。枣红色比正红色稍显成熟、低调，能很好地修饰偏黄的肤色。这种色系红唇是欧美女性的最爱，时尚性感。需要注意的是，如果你的唇纹较深，那就要做适当修饰，否则会让你显老。

(3) 玫红色系红唇

玫红色系红唇基本上所有的 MM 都可以尝试。玫瑰是浪漫与爱情的象征，水润质感的玫红色唇妆别具异国情调，尤其适合浪漫、爱幻想的 MM。

(4) 橘红色系红唇

橘红色系红唇也不挑肤色，并且显得活泼、动感，是年轻 MM 的首选色之一。此外，红色和黄色调和出的橘色既能中和偏黄的肤色，又能让偏白的皮肤看上去更加白皙，所以也非常受欢迎。

水润双唇的护理

如同肌肤一样，唇部也需要做好护理，只有这样才能为诱惑唇妆打好基础。

(1) 唇部卸妆

唇部是平均化妆时间最长的一个部位，即使你平时很少化妆，但偶尔也会使用口红。如果唇部没有彻底卸妆，那么积累在嘴唇缝隙间的口红就会渐渐阻碍唇部肌肤的正常代谢，使唇色加深变黑，甚至导致唇纹加深。另外，冬天唇部容易干燥，需要经常用到唇膏或口红，卸妆不彻底就会导致唇色黯沉和干燥，甚至会染上“口红病”，所以冬天唇部要首选滋润效果好的唇膏。

(2) 睡前护唇

临睡前涂抹润唇膏是保护双唇的极好办法，因为皮肤在夜间是最能吸收水分和养料的时候。如果你睡觉用嘴巴呼吸，或是睡在空调房里，若不涂抹润唇膏，那么嘴唇将整晚缺少滋养，很容易变得干燥甚至脱皮。因此，保护双唇最好的办法是在临睡前先涂上厚厚的润唇膏，然后覆上一层嘴唇大小的保鲜膜，再用热毛巾敷在唇上并适当地按摩，约5分钟后揭下保鲜膜，你会发现双唇更加水润饱满了。有些人喜欢用其他护肤品代替润唇膏，这种做法并不科学，因为唇部皮肤是外翻黏膜组织，其需求和别处肌肤并不一样。

(3) 唇部按摩

给唇部按摩可以淡化唇纹，具体方法如下。用食指和大拇指捏住上唇，食指不动，轻轻移动大拇指来给上唇按摩；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，轻轻移动食指来给下唇按摩；然后再用同样方法反方向有节奏地按摩上下唇。

(4) 补充维生素和水

日常应多食用蔬菜和水果，多喝水，还可以服用适量维生素A、B族维生素、维生素C片，因为水果、蔬菜以及维生素片里面含有丰富的维生素，能改善唇色黯沉状况，久而久之双唇会更加柔润。

(5) 改掉不良小动作

嘴唇干燥出现不适感时，很多人都会无意间舔嘴唇，其实这个小动作会给嘴唇带来伤害。因为残留在嘴唇上的唾液在蒸发时会带走唇部原本就缺乏的水分，会使嘴唇变得更加干燥甚至脱皮，故嘴唇干燥不适时应采取的方法是及时涂抹润唇膏。如果嘴唇已经干裂脱皮，则应在睡前先用热毛巾敷 3~5 分钟，然后再用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，最后抹上厚厚的润唇膏。

香气浓烈易袭人

在五彩缤纷的时尚节奏中，越来越多的女性开始利用香水来增添自己的魅力。女人爱香水固然无错，但香气过浓也会致病。

香气善于走窜，尤其是加入了人工芳香剂的香水，它虽然模拟的是自然花香，但由于多采用化学香精物质，其香味分子的浓度大大超过天然花香分泌的浓度，一些难以预料的化学反应很可能对人的呼吸道、皮肤及中枢神经产生不良作用。

过量地使用香水，不仅会危害身体健康，导致身体疾病，还会让人以为你的品位有问题，因为太浓烈的香味会让人难以忍受！有人闻了过浓的香气后会出现头晕、恶心等诸多不适症状。香水使用的量一般以 1 米之内能够闻到淡淡的香味为宜，若在 3 米内仍可闻到香味，那就表示过量了。

常用的自制美容面膜

(1) 果汁蜂蜜面膜

取水果汁一大勺，蜂蜜一小勺，橄榄油半勺，面粉三大勺，放在一起搅拌均匀后敷面。此方适用于干性皮肤的美容。

(2) 葡萄蜂蜜面膜

取葡萄适量，挤成汁，取汁一大勺半，加入蜂蜜一小勺，边搅拌边加入

少许面粉，调成膏状涂于面部即可。此方适用于油质皮肤的美容。

(3) 果汁橄榄油面膜

柚子取汁（或将黄瓜捣烂取汁），取一勺半，加橄榄油一小勺、面粉两大勺，面粉要边搅拌边加，调成膏状涂于面部即可。此方适用于晒黑皮肤的美容。

(4) 蛋清面膜

鸡蛋清一个，柠檬汁一茶匙，糯米粉两茶匙，再加入两滴过氧化氢溶液，搅烂混合后涂于面部。此面膜对油性皮肤的人有收缩毛孔的作用，可使皮肤洁白而富有弹性，也可将鸡蛋清打成泡沫涂在脸上。

(5) 蛋黄面膜

蛋黄一个，蜂蜜半茶匙，玉米油一茶匙，柠檬汁 3~4 滴。先用热毛巾把脸热敷一会儿，使毛细血管张开，将调好的美容液涂在面部和颈部，静卧 10~20 分钟后用清水洗净。此方法可起到营养及滋润干性皮肤的作用。

(6) 蜂蜜蛋黄面膜

蜂蜜一汤匙，橄榄油一汤匙，生鸡蛋黄一个，将蛋黄放入橄榄油中，再加入蜂蜜调匀后敷面即可。此方有润肤除皱的作用。



常用的中草药面膜

中草药面膜能减轻或消褪面部色素沉着、痤疮、雀斑等，可根据个人皮肤情况而有所选择。

(1) 取中药白芷、川芎、当归各 6 克，放入水中煎成茶，待凉后加适量生淀粉调成糊状，然后敷面。此方有抑制皮肤色素沉着的作用，可用于治疗雀斑、黄褐斑。

(2) 取中药黄芩、黄檗、黄连各 6 克，煮成茶后用生淀粉调成糊状敷面。或将以上三种中药研成细末，各取一匙，用蛋清调和后敷面。每周敷两次，每次敷 15 分钟。此方可用于治疗面部痤疮。

(3) 取蜂蜡、石蜡油等混合敷面。此方有补充皮肤水分的作用，使用后

可使面色红润并能消除细小皱纹。此方适用于有皱纹的人，对干性皮肤者有显著的美容效果。

洗脸也有讲究

水是最好的清洗剂，它能清除人体皮肤上的灰尘、汗渍等污垢。用什么水洗脸才更有利于清洁皮肤呢？干性皮肤和中性皮肤的人可以根据自己的习惯，选用凉水或温水洗脸，这里要注意的是，用温水洗脸比用凉水洗脸洗得更洁净些。油性皮肤的人则一定要用温水洗脸，因为温水去油能力强，可除去面部的大量油垢。夏天大量出汗时，也要用温水洗脸，因为用凉水会刺激出汗的皮肤，使汗液不易排出，容易导致痱子。



皮肤若不是特别油腻，早、晚各洗脸一次即可；油性皮肤的人，每日洗脸3~4次才能防止皮肤表面过于油腻。早晨起床后洗脸，可使人干净、卫生，精神饱满地迎接新的一天；晚上睡前洗脸，能除去面部粘附的灰尘和化妆品，使皮肤轻松、舒适，有利于睡眠和休息。早、晚的两次洗脸是人人必需的。除此之外，从公共场所或外出归来，面部灰尘较多，要及时清洗；参加运动锻炼、劳动或夏季出汗多时，也要及时洗脸；看完电视及操作电脑后也需要洗脸，以清除荧屏辐射产生的毒素，防止面部起黄褐斑。由此可见，人应该根据各种情况每日进行多次洗脸。

沐浴后立即化妆危害大

大多数女性在沐浴之后会感觉神清气爽，脸上肌肤变得白里透红，这时精心打扮自己的念头便油然而生，于是立即化妆，为的是走出浴室时有面目

一新的感觉。

事实上，洗澡后立即化妆，护肤效果不仅不会更佳，反而会给身体健康带来更大危害。沐浴时，洗澡水的温度可能较高，也可能较低，水质本身也有一定的酸碱性，这都会使皮肤发生新陈代谢方面的暂时性紊乱，并不是所谓的“肌肤最好状态”；刚洗完澡，皮肤表层的温度较高，皮肤细胞及细胞间隙存有较多的水分，此时皮肤抑制表面细菌繁殖的能力最低，全身毛孔呈扩张状态，立即化妆容易使化妆品侵入毛孔，对皮肤大为不利。而且，洗澡水的温度、水质及香皂等，会使人体酸碱度改变，使其杀菌能力降低，立即化妆易发生毛囊炎、疖肿等皮肤病，严重的还可能引发接触性皮炎乃至中毒。

为此，专家建议浴后不宜立刻化妆。如果确实有需要，应在洗澡后1小时，待皮肤酸碱度恢复正常后再化妆。具体来说，即应等皮肤变得不再潮湿，而且皮肤温度稳定下来，恢复正常状态后再进行化妆，以防化妆品对皮肤造成损害，还可达到较好的定妆效果。



慎重对待美容手术

做美容手术要慎重。现在有些女性美容升级，她们不再满足于化妆、减肥之类，而是要做整形手术，以期通过手术改变自己的整体形象。专家指出，简单的美容手术虽然风险不大，但也并不是每个人都适合，更不是任何一个美容院都可以做好的。如果美容手术做不好，不但美容愿望达不到，甚至会带来不同程度的不良后果，影响美容和健康，所以做美容手术时必须慎重。

通过做手术来美容不是一件简单的事，无论怎样做，都会有利也有弊，甚至弊多利少或者只有弊没有利，所以如果不是十分必要，还是应以保证人体健康为主，切不可为美容而冒风险，影响人体健康。身体胖一些可注意运动和适当节食；乳房小也可以通过饮食和按摩来达到丰乳的效果。总之，美容方法很多，但不可轻易做美容手术。

第三节

魅惑曲线，轻松塑造完美身材

现代女性健康的标准是什么

有文章指出，女性的健美应从以下几方面来衡量。

- (1) 骨骼发育正常，关节不显得粗大突出，身体各部分均匀相称。
- (2) 肌肉均匀发达，皮下脂肪适当，肌肤柔润、嫩滑而富有弹性，体态丰满而不觉肥胖臃肿。
- (3) 眼大有神，五官端正并与脸型协调配合。
- (4) 双肩对称，浑圆，微显瘦削，无缩脖或垂肩之感。
- (5) 脊柱背视成直线，侧视具有正常的形体曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。
- (6) 胸廓宽厚，胸肌圆隆，正背面看略呈V形，女子乳房丰满而不下垂。
- (7) 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部扁平，标准的腰围应比胸围细约1/3。
- (8) 臀部鼓实且上翘，不显下坠。
- (9) 下肢修长，两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。
- (10) 双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。
- (11) 肤色红润晶莹，充满阳光的健康色彩。
- (12) 整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，重心平衡，比例协调。

以上所讲的女性的健美标准是人类长期生活经验的总结，是对人体科学、体育学、美学等长期研究的结晶。对女性来说，健美就是要五官端正，肌肉发达匀称，胸部丰满结实，腰肢细而结实，大腿修长，形体线条柔和、美观匀称，富有女子特有的曲线。

女性形体美的内容

(1) 曲线美

人的形体美主要是通过身体轮廓线条显现出的一种曲线美，因为人们在判断女性形体美不美时更注重曲线美。

(2) 对称美

对称是指物体上下、左右两部分在大小、形状、数量等方面尽可能完全吻合，同时又分别朝相反方向展开的状态。比如，正常人体以脊梁为准垂直做一直线，从上到下，体表两侧的器官等都是对称的。肩要高低相等，腿要长短一致，眼要张力平衡，乳房要大小相似，嘴左右两角要高低一致等，才能形成对称性的美，才能使人们看了感到舒适和谐。

(3) 身高美

身高代表了一个人的营养情况和骨骼的发育状态。对女性来说，修长的身材，亭亭玉立，无疑是漂亮的标志之一。

(4) 肌肉美

对女性的肌肉美的评价，并不要求和男性一样肌肉发达，只需要表现为富有弹性和显示出人体形态的强健而协调即可。过胖、过瘦、臃肿松软或由于某种原因身体的某部分肌肉过于细弱、发达，都不能称为肌肉美。

美丽从“头”开始

头发是凸显你的气质的细节之一，在护理头发时可参考以下方法。

(1) 用蛋黄酱做发膜能强韧秀发

对于头发干燥易断的问题，有一个来自国外的流传已久的秘诀：用蛋黄酱做发膜。蛋黄酱里的鸡蛋和油脂能滋润头发，具有保湿的作用。现在市面上有各种各样的发膜可选，但若你不信任化学产品，那就试试天然的蛋黄酱发膜吧！

(2) 纸袋也能帮你做出常见的自然发卷

想要卷发但是找不到卷发棒了？用纸袋吧，纸袋也能帮你做出常见的自然发卷。把纸袋（比如麦当劳的纸袋）撕成条状，把半干的头发缠绕在上面，打个结，然后睡觉吧。如果特别着急也可以吹干，拆开后把头发拨散，再喷上发胶就可以了。

(3) 用干燕麦急救油头

头发出油但是没有时间洗头，怎么办？尝试用干燕麦吧。它像干洗香波一样可以吸收油分，也比较容易清理。将干燕麦放到出油的发根，吸收油分后掸干净，可以用来急救油头。

(4) 用干衣纸有效减少头发静电

静电总是多到让你“怒发冲冠”吗？用干衣纸包裹住因为静电而飞起的头发，能有效地减少静电。

(5) 用醋冲洗头发能增加头发的光泽度

洗澡时用醋冲洗一遍头发，保留 3~5 分钟，然后用冷水冲洗干净。如果发质较干，还可以在醋中滴入几滴橄榄油，帮助滋润头发。

(6) 冰水喷雾快速给头发增加光泽

还有一个快速给头发增加光泽的方法，那就是用冰水制成喷雾喷洒在头发上。冷水会让头发上的毛鳞片闭合，使头发看起来顺滑闪亮。需要注意的是，冷水不能喷太多，且要避开头皮，否则有可能导致感冒。

你也可以做个小脸美人

照镜子仔细看，自己的五官也很漂亮，只是脸蛋不够小。怎么修饰呢？整形手术可不是人人都可以做的，既花钱又受苦，何必呢？其实 DIY 一样可以达到你想要的效果。

在 DIY 之前，你需要先了解一下与你朝夕相处的脸，这样才能有针对性地下“药”，才可以收到满意的效果。

①先测量一下从额头发际线到下巴的长度，再算一下量出的数字与你身高的比例是否大于或等于 1:8。

②用手掌尽量遮住脸，是否只遮住不到 2/3。

③看看镜子中的你，两腮是否微微鼓出；双眼是否肿胀或出现了可怕的下眼袋。

④捏捏脸颊两侧，是否能捏起过多的肉。

⑤喜欢嚼口香糖吗？是从来不嚼，还是整天嘴都不停地嚼动？

⑥略微低下头，看看下巴与颈间是否出现脂肪堆积。

⑦每当有人看你的照片时，是否总是说：“你脸圆圆的，好可爱哦！”

⑧是否从不做脸部与颈部按摩。

在了解自己的脸之后，我们就可以开始进行变脸按摩 DIY 了！

(1) 对嘴部周围肌肉的刺激

照着镜子移动嘴，嘴部周围肌肉要尽量向上方移动，保持 6 秒，然后向相反方向做同样的动作。左右各 3 次。

(2) 额头浮肿和眉间皱纹大扫除

①首先将手指放在额头的中间，并轻轻地按压，注意一定要轻且保持压力。

②由额头中间向两侧按压，注意使用按的方式，保持压力但要轻，切忌拉扯皮肤。

③手指经过太阳穴、耳前，沿脸外部轮廓向下按压，按压至颈部淋巴。

④顺着上一步，按压颈部淋巴，推移至锁骨，此步骤重复 3 次。

(3) 去除两颊脂肪，消除法令纹

①首先从下巴开始，绕着嘴角外侧向上按压，经过脸颊两侧。

②由脸颊两侧，经过鼻翼两侧，按压至内眼角，内眼角处按压 3 秒钟。

③再由内眼角处向外眼角按压。

④由外眼角推向太阳穴，沿着脸部外侧，经过颈部淋巴推至锁骨，重复 3 次。

(4) 脸部变小健康操

①面部减肥操。可以进行有氧按摩，按摩过程中着重刺激几个穴位，这样能有效预防面部赘肉横生。

第一步：从额头到太阳穴，双手按压，3~4次。

第二步：双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧，重复1~2次；再以螺旋方式按摩双颊，由下颌至耳下、耳中按摩，接着做由鼻翼至耳上部的按摩，各重复2次。

第三步：以双手拇指、食指交替轻抚下颌线，由左至右往返3次。

第四步：以双手掌由下向上轻抚颈部。

②穴位按摩法。我们可以按照下面的方法进行指压按摩，以达到按压穴道的目的。

a. 大拇指指腹贴近颧骨下方，垂直往下2厘米左右稍用力轻压，指力往上轻抬，再缓缓将指力放松。

b. 中指、无名指并拢，沿颧骨下缘平行往下2厘米轻压，再往上顶。

c. 四指并拢，在脸颊的穴道上轻拍数下。

d. 四指并拢，轻触脸颊，以顺时针方向由内往外画圆圈。

以上的指压按摩动作，适合两天做一次。过于频繁或用力过度的按摩，都有可能造成神经传导迟钝或肌肉松垮、挫伤。另外，平时要养成良好的习惯。

不做小“腹”婆，争做小“腰”精

如果你还不是小“腹”婆，那么就赶紧防患未然，改掉不良生活习惯。

如果很不幸你已经是小“腹”婆了，没关系，只要努力做到以下几点，我们仍是可以做回小“腰”精的。

(1) 坐姿要端正

平日长期待在办公室的女性，坐姿要端正，不可以驼背，脚也不能到处

乱摆，因为端正的坐姿不仅让仪态更佳，也可以让你的腹部及臀部保持紧张的状态，这样腹部就不易变形，凸出的小腹也会慢慢变得平坦起来。

(2) 不要忍便

忍便容易让肚子胀气，忍习惯了会让直肠黏膜变得迟钝，甚至会形成习惯性便秘。排便不顺畅，那么小腹自然会“茁壮成长”！此外，早晨起床时可以试着喝一杯白开水，或是多吃蔬果，都能起到加快肠胃蠕动、促使产生便意的功效。

(3) 运用腹式呼吸法

腹式呼吸法其实很简单：当我们吸气时，肚皮涨起，呼气时，肚皮缩紧。虽然刚开始可能不太习惯，但习惯了有助于刺激肠胃蠕动，促进体内废物排出，还能使气流顺畅，增加肺活量。



(4) 每时每刻都缩腹

平常走路和站立时，都要记得用力缩腹，再配合腹式呼吸，也许前一两天会觉得很辛苦，但日子一久，你就可以看见自己的小腹肌肉变得紧实起来了，从而也就达到了瘦身的目的。

(5) 勤做运动

除了要常常提醒自己缩腹外，做提肛运动及勤走楼梯等，都可以让脂肪不再受地心引力影响而使小腹下垂。

(6) 调节消化系统

如果消化系统有问题，那你很难拥有迷人的身材。在现实生活中，每三个女人中就有一人遭遇着这方面的问题。若你存在这方面的问题，那你最好经常吃粗粮、水果和蔬菜，做到科学饮食。首先要摄入足够的高纤维食物，以帮助消化、促进排泄；其次要喝足够的水，因为喝水也能促进胃肠蠕动。

臀部松垮为哪般

为什么窈窕的你臀部看起来却松松垮垮的？为什么瘦身了半天，臀部就是多那一块儿肉？你的生活中出现这些美臀小危机了吗？这是怎么造成的呢？

（1）长时间久站

若站立时间太久，血液不易自远程往回流，有可能造成臀部供氧量不足、新陈代谢不好的问题，还有可能形成静脉曲张的恐怖现象！

（2）坐姿不良

坐可是一门大学问，坐不好的话，臀部可是会随年华的流逝而变形的。看看你有没有下列不良习惯，有的话要赶紧改正。

- ①像软骨头似地斜坐在椅子上。
- ②斜坐时压力集中在脊椎尾端，血液循环不良，氧气供给不足。
- ③只坐椅子前端 1/3 处，重量全压在臀部这一块。

（3）运动时穿三角内裤

若运动时穿着薄薄的又没有支撑力的三角款式内裤，长期下去，那你的臀部就会因弹性纤维组织松弛、支撑力不够而下垂变形。

（4）不良的生活习惯

抽烟、喝酒、熬夜，这些不良的生活习惯与臀部变形绝对有关系。血液循环不好、代谢不良、结缔组织松弛，你怎么还能要求有丰盈圆润的臀部？

（5）味重的饮食

高热量、高甜度、口味重的现代人饮食形式是造成肥胖的主要原因。

“打”退多余臀脂

你是否正在为你日益丰满的臀部发愁？那你不妨试试“打”的方法，此法不仅可以加快血液循环，而且能促进新陈代谢，有助于达到修整臀形的目标。

(1) 首先在臀部涂上一层婴儿油。

(2) 接着有秩序地由下往上拍打，大约拍打 5~7 分钟，但切不能在饭饱后 1 个小时内拍打。

(3) 拍打后要做一套后抬腿的动作，方法是双手肘及双膝靠在地面，右脚与右腿保持 90°角，屈曲右脚，向上抬，静止 3 秒，然后放下，重复做 10~20 次，接着用左腿重复右腿的动作。

这套动作不仅有助于燃烧臀部脂肪，还可收缩大腿肌肉，使你拥有骄人的身材。



小动作练出小翘臀

职业女性常常是一坐几个小时不起身，如果饮食再不均衡，那就很容易导致下半身肥胖。

下面为长期活动不足的你准备了一个简单的美臀方案，你可以在睡前抽出几分钟的时间轻轻松松地做个臀部减肥运动。

(1) 仰卧举臀

仰卧在垫子上，双腿弯曲，双手放于身体两侧，两脚平放于垫子上，脚跟用力，慢慢抬起臀部，再缓慢降低至起始姿态。抬起高度可以逐渐增加。如需加大难度，可以单脚着地练习。

(2) 俯卧抬肩

俯卧在垫子上，双臂向前伸直，慢慢抬起上身到最高点，微微抬头，再缓慢降低至起始姿态。保持腹部及以下紧贴于垫子，不要猛然用力。

(3) 俯卧抬臂、腿

俯卧在垫子上，双腿伸直，双臂伸直，慢慢抬起右臂和左腿到最高点，微微抬头，再缓慢降低至起始姿态，然后交换到左臂和右腿。抬起高度可以逐渐增加，向上时呼气。

(4) 手膝举腿

跪在垫子上，双手撑地，慢慢抬起和伸直右臂和左腿到最高点，再缓慢降低至起始姿态，然后交换到左臂和右腿，保持头部与脊柱的自然状态。抬起高度可以逐渐增加，向上时呼气。

追求修长美腿不要过分节食

爱美的女性都希望有一双结实而修长的美腿。现实中，有的女孩总是说自己的腿很粗，但怎么也减不下来或者是减得很少，其实这是因为她们没找到形成粗腿的真正原因和锻炼方法不当。腿粗有先天的原因，也有后天的因素，脂肪堆积是形成粗腿的重要原因！

要使双腿变得结实和修长，就必须在负重训练的基础上结合有氧训练，以改善腿部血液循环，增加毛细血管开放的数量，提高新陈代谢率。腿部的多余脂肪消耗掉了，腿形自然就漂亮了！

有的女性为拥有一双瘦腿而苦苦节食，其实大可不必。少吃油腻、高脂肪、高胆固醇的食物是正确的，但千万不能过于节食甚至挨饿，以免影响身体健康。要知道食物中的碳水化合物在运动时是帮助燃烧脂肪的，没有它的帮助，脂肪消耗是很少很少的！节食还容易造成肥胖反弹，所以要具体情况具体分析，而不能盲目地节食。

二郎腿跷出疾患

在社交场合跷二郎腿常被认为是一种不太礼貌的做法，但爱跷二郎腿的人很多，其中不乏一些女性，她们不仅在上班时爱跷二郎腿，而且回到家里也爱跷着二郎腿悠哉游哉地看电视，一些女性甚至认为跷二郎腿显得性感、高雅。

对于长期久坐的上班女性来说，下背痛可能是很常见的一种疾病，其

实，跷二郎腿是导致下背痛的原因之一。因为跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背，使腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必会压迫脊椎神经，引起下背痛。

此外，跷着二郎腿久坐，由于双腿互相挤压，还会妨碍腿部血液循环，久而久之，会造成腿部静脉曲张。静脉曲张是一种因静脉长期处于扩张状态而导致的慢性病，腿部最为多见，严重者常出现腿部静脉回流不畅、青筋暴突、静脉炎、出血和其他疾病。

所以，广大上班族女性朋友每天上班时都要改变自己不良的习惯，坚持双脚平放地面办公，以保持全身血液通畅；同时，要隔一段时间就放下手头的工作，活动活动腰部和腿部，千万不能忙了工作误了身体。



六周美腿方案

夏季是尽展双腿迷人曲线的季节，有许多女性却对自己略粗的双腿一筹莫展，在此特意为你设计了一套十分有效的腿部训练计划，只要你在运动期间配合低脂、低热的饮食，3~6个星期就能产生明显效果。

这套训练计划每次做3组，每组10次，每周训练2次（用5~10磅的哑铃）。

（1）侧冲腿（减少大腿内侧赘肉）

直立，双腿分开，手持哑铃置于肩上，下蹲身体并慢慢地向右侧出腿，右膝对大脚趾上方（不要超过脚趾），保持2秒。保持上体正直，移动身体，身体重心作用在脚后跟上，慢慢还原到直立状态，然后移动身体向反方向重复做。

（2）下蹲跳跃（整体瘦腿）

双脚分开，双脚间距宽于肩站立，手持哑铃置于体前，将身体重心移动至脚后跟，继续下蹲后身体向上跳起，同时将持哑铃的双臂上举至头上，当跳起时，锁紧肘关节、收腹。

（3）罗马尼亚哑铃硬拉

采取直立的姿势，掌心向下推一对哑铃，并悬于体前。通过抬臀使身体

重心向后落至脚后跟，微微屈膝，哑铃沿大腿滑至胫骨中端。然后还原至起始位置，再重复。

(4) 持哑铃体前屈

挺胸，两腿并拢，直立站好，手持哑铃置于腿前，慢慢地向前屈身，直到上身与地面平行，保持背部平直，重心放在后脚跟上，慢慢还原。

(5) 移臂冲腿

直立，双臂置于头顶上，左脚向外，右脚向前，提起后脚跟，并保持右腿和背部的平直，左膝成 90° 角，轻轻地向左转体，当双臂移至左腿两侧时，右脚不离开地面，站立还原。

(6) 仰卧侧抬腿

向左侧躺好，左手支撑在头部，收腹，左膝成 90° 角，右手放于体前保持平衡，向臀前方伸出右腿，拉起的腿要高于臀部，保持 2 秒钟。

美丽，你“足”够了吗

比起双手来，女性对待脚的态度则显得过于冷淡，寒冷的冬天厚厚的鞋袜能将脚严严实实地包裹住，可是到了夏天，你还能把你不够美丽的脚藏起来吗？

那么，如何才能打造一双令人艳羡的玉足呢？这个时候你就需要美足产品的帮忙了。

(1) 死皮钳

死皮钳一般都用不锈钢材料制成，有剪刀形，也有钳子形。用指甲刀修剪完趾甲后，再用死皮钳剪去趾甲旁边的死皮、肉刺，会使脚趾显得美观整齐。

注意事项：使用死皮钳时不可拉扯，应直接剪断，以免损伤趾皮，且不可剪得太深。

(2) 沙条

使用沙条能将剪好长短的趾甲按先两侧后前端的顺序修磨成自己所需的形状。趾甲的形状通常有 6 种：方形、方圆形、椭圆形、尖形、圆形、喇叭形，利用沙条可根据自己的脚形随意选择适合自己的形状。

注意事项：使用沙条时，用力不能太猛，尤其是趾甲两侧的修磨，要特别精细。

(3) 脚锉

采用金刚砂制成的脚锉，把柄部分有设计独特的防滑和曲形手柄，握起来感觉很舒适。以打圈的方式轻轻刮去足部的硬茧或者鸡眼及周边的死皮，可使整个脚部皮肤表面变得柔软光滑。

注意事项：为达到最佳使用效果，建议在足部干爽时使用，使用后可用流动的清水清洗脚锉，以保证卫生存放。

(4) 磨脚石

在用脚锉去掉脚部最厚的死皮或硬茧后，脚部的皮肤可能是凹凸不平的，这时需使用磨脚石将这些部位打磨平滑。

注意事项：使用磨脚石磨脚时用力要适度，只需在皮肤不平的地方以画圈圈的动作打磨即可，用力过猛会使皮肤出血。

→ 第四节 优雅灵气，千变女人着装秀出来

着装，要秀出自己的风格

服装是一种“语言”，能反映出一个人的社会地位、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至于对生活的态度。可是怎样穿衣

才算美，才能真正地秀出自己呢？

首先要依据自身的条件，如身材、肤色、年龄、身份等特点来选择服装。择装时还要考虑到服装本身的搭配和活动的特定的需要。此外，还要考虑到发型和妆容。当我们的服装能满足以上各方面的条件和要求时，就做到了“得体”，穿上这样的服装参加活动，才能够表现出和谐美。

(1) 整洁

不管多么时髦的时装，若不够整洁，其都将大大影响穿着者的仪容。上班穿着抑或普通上街的便服，均应以整齐清洁为原则。

(2) 配合身份

着装既要符合经济原则，又不能给人以突兀感。与不同身份的人接触，也有不同的穿着技巧，既要配合自己的身份，也要配合对方的身份，这样有助于彼此的沟通。与性格开朗的人接触，宜穿颜色较鲜明的衣服；对方若是较保守严肃，则应穿颜色较低调、款式较保守的服装；与公司职位较高的人会晤，宜穿较老成的服装，以示个性成熟。



(3) 配合环境

着装技巧之一是在什么场合穿什么服装。日常工作中，衣服颜色应以清淡为主，款式应简单而整齐，给人以亲切感。在喜庆场合中，切忌用黑色的主色，白色亦不宜。在丧礼上，白和黑均宜，但须全套服装一致的黑或白，可以点缀其他颜色的配饰，但忌用红色。

(4) 配合体形

衣不合体会给人留下可笑的印象，每个人均要明了自己体形的优点和缺点，不要强撑。许多偏胖的女性喜穿窄身衣服，以为这样可以显得稍瘦及突出一点身材，其实事实刚好相反，窄身衣服只会令肥胖的人看起来更胖。

(5) 配合年龄

穿衣切忌忽略年龄因素。该展现青春活力时就要穿充满青春活力的服装，该展现成熟魅力时就要穿能体现出成熟韵味的服装。

量体裁衣，穿出美丽

(1) 体胖腰粗的女子选择长裙时要注意长裙的式样，腰以上的式样最好呈倒梯形，腰以下的式样最好呈正梯形，这样的长裙可以使胖腰身不显得那么突出。

(2) 横线条图案往往给人以矮胖的感觉，竖线条图案则给人以瘦长的感觉，因此，体型矮胖的可选有竖线条图案的衣料，体型瘦长的可选有横线条图案的衣料。如果体型属于上短下长或下短上长的，则可依此原理，利用两种线条图案的衣料进行上下搭配。

(3) 臀部特别丰满且伴有臀位下垂的女子，穿直裙或旗袍裙都不大相宜，如改穿质料平挺的百褶裙，则能将臀部的缺陷掩盖一些。

(4) 腿短的女子千万不能选正好到膝盖的裙子，这会自暴其短。若穿一条到膝盖以上或长过小腿的裙子，则会使别人捉摸不透你的腿究竟是短还是长。

(5) 臀位下垂而又腿短的女子，最好选腰身设计得高一些、裙身长一些的衣服，这样能稍微遮掩一下臀部的缺陷。

(6) 裤腰加宽或将裤腰的中上部裁成尖形，可使腰细的女子相对显得腰粗一些。相反，把裤腰裁得窄一些，则可使粗腰不凸显。

(7) 颈细肩宽的，外套应选深色的，衬衫则应选浅色的，因为浅色可给人以丰满感，深色则给人以窄小感。同样道理，臀部肥大的，下装宜选深色；而上身长、下身短的，一般来说上装的颜色应比下装深些。

特殊体型着装的技巧

(1) 肥臀装扮方法

宽大的裙子并不能遮掩臀部的问题，你可以试试窄些（但不紧）、轻柔些的打褶裙或 A 字形线条剪裁的衣服，一步裙就很适合臀围大的人。

注意：剪裁合身的衣服会凸显你的问题。长裤要穿稍松些的，上衣也要宽大些，这样才会和下半身平衡。

(2) 小臀装扮方法

这个缺点最容易掩饰，上衣的长度要正好到臀围，剪裁宽松的长裤和牛仔褲也可以一试，但是迷你短裤是一大禁忌。把上衣塞进裙里、裤里，也会使略小的臀部看起来突出一点。

(3) 大腹装扮方法

最适合的裙子和长裤是前面和旁边都打褶的，忌穿前面有扣子或中间打褶的裙子，那只会暴露你的这一缺点。同时，应避免系腰带或穿宽大、紧身的上衣，那也会强调你的大腹。可穿前排有扣的毛衣或夹克，让扣子自然打开两颗或者全部打开。

(4) 巨胸装扮方法

最紧要的是要找一件合适的胸罩，再配上简单又宽松的上衣，这样你的问题便会减至最小。开领的衣服对你也有帮助，戴上围巾和短项链，也会使别人将注意力从你的胸部转移开。忌穿双排扣的夹克及紧身、有前排扣款式的背心，因为这会使你显得更丰满。

(5) 平胸装扮方法

穿上宽松的上衣（有荷叶边的最好）、宽松的毛衣（马海毛、麻毛编织）以及在胸前打褶的衣服，效果会很不错。要注意的是，不能穿那些会暴露你这一缺陷的合身的衣服。

根据体型选择服饰

虽然人的身材常常会有些不足，但选择好服饰可以“一俊遮百丑”，突出自己的优点，遮掩自己不尽如人意之处。

(1) 粗颈

不宜穿关门领式或领口窄小的衣服，不宜戴短而粗的紧围在脖子上的项

链或围巾。适合穿宽敞开门式领型的衣物，适合戴长珠子项链。

(2) 短颈

不宜穿高领衣服，不宜戴紧围脖子上的项链。适宜穿敞领、翻领或低领口的衣服。

(3) 长颈

不宜穿低领口的衣服，不宜戴长串珠子的项链。适宜穿高领口的衣服，系紧围在脖子上的围巾，戴宽大的耳环。

(4) 窄肩

不宜穿无肩缝的毛衣或大衣，不宜用窄而深的 V 形领。适合穿长缝的或方形领口的衣服，可穿宽松的泡泡袖衣服，适宜加垫肩类的饰物。

(5) 宽肩

不宜穿长肩缝的或宽方领口的衣服，不宜用太大的垫肩类的饰物，不宜穿泡泡袖衣服。适宜穿无肩缝的毛衣或大衣，适宜用深的或窄的 V 形领。

(6) 粗臂

不宜穿无袖衣服，穿短袖衣服也以在手臂一半处为宜，适宜穿长袖衣服。

(7) 短臂

不宜用太宽袖口边，袖长为通常袖长的四分之三较好。

(8) 长臂

衣袖不宜又瘦又长，袖口边也不宜太短。适合穿短而宽的盆子式袖子的衣服或者宽袖口长袖衣服。

(9) 小胸

不宜穿露乳沟的低领口衣服，也不宜穿有水平条纹图案的衣服。

(10) 大胸

不宜穿高领口的或在胸围打碎褶的衣服，不宜穿有水平条纹图案的衣服或短夹克。适合穿敞领和低领口的衣服。

(11) 长腰

不宜系窄腰带，不宜穿腰部下垂的服装。以系与下半身服装同颜色的腰带为好，适合穿高腰的、带有褶饰的罩衫或者带有裙腰的裙子。

(12) 短腰

不宜穿高腰式的服装，适合穿使腰、臀有下垂趋势的服装，适合系与上衣颜色相同的窄腰带。

(13) 宽臀

不宜在臀部缀口袋，不宜穿大褶或碎褶的膨胀裙子，不宜穿袋状宽松裤子。适合穿柔软合身、线条苗条的裙子或裤子，裙子最好有长排钮扣或中央接缝。

(14) 窄臀

不宜穿太瘦长的裙子或过紧的裤子。适合穿宽松袋状的裤子或宽松打褶的裙子。

(15) 肥臀

不宜穿长裤或紧瘦的上衣。适合穿柔软合身的裙子和上衣，或穿长而宽松的上衣盖在苗条的裙子外边。

(16) 粗大腿

不宜穿绷得紧的裤子或不及膝盖的短裤，也不宜穿又瘦又紧的针织裙子。适合穿腰部紧而下部宽松的裙子以及上端打褶或直腿的裤子。

(17) 短腿

不宜穿太长的上衣或长度在小腿肚中部的裙子。适合穿短上衣、高腰外衣，或同一种颜色的配套的衣服。

胸大臀小巧装扮

女性胸大性感本是件好事，但是如果胸围特别大，看起来比臀部还要发达，则会产生不协调的感觉。

在服装设计方面，直线条设计是最适合上部较宽的体型的，因为它减少了上体过大的感觉，而在腰以下可以尽你所需地使尺寸加大，可以镶边或打褶来增强裙子的线条感。

这类女性上身的衣服应遵守朴素的原则，要避免明显的腰带、胸前口袋、打褶、蝴蝶结，也不要使衣服紧贴在身上，这样通常会引人注意过高的胸部。

这类女性的上衣如果采取对襟式的，则须使胸围与臀围保持对称；如果选用直筒式的外衣，那就不能再加上腰带。

这类女性穿裙子时可以尽量多加利用饰物等。裤脚可加一道翻边，以加重下身的分量，上衣宜以暗色调为主，下身可多利用浅淡色来搭配，尽量让别人的注意力从上半身转移到下半身去。

矮胖者的穿衣攻略

对于身材矮胖的女性来说，头发以不及肩为原则，应尽量将颈露出来。外套或夹克应以合身为主，上下身色彩要相同，以强调身材的高度。

裙装的裙褶要尽量平顺地向下垂，针织质料的衣裙都有拉长身材的作用。

携带皮包等配件时，宜选垂直条形的，而不能拿那种横向发展的皮包，手提的方体形皮包或太圆的竹篮式包等，都会使人看起来更胖更矮。

不宜穿两截式的衣服，那样会使人看起来较矮，不妨多穿连身的小碎花洋装。如果有腰带，应选用质料轻柔、宽而硬挺的皮质，塑料硬带应避免。

衣服的图案设计要避免大花，还有，最好不要穿不同颜色的衬衣和裙子，以免显得更矮胖。

体瘦女性的着装

(1) 瘦女着装大忌

瘦人通常喜欢穿较宽松的上衣，以来遮挡纤瘦的身材，其实，如果选取的衣服过分宽大，则更会显得身材犹如细竹，倒不如选用一件肥瘦适中的上衣、再搭配一条宽松的长裤，这样反而显得轻盈飘逸。

冷色衣服有视觉上的紧缩感，瘦人应避免选此类色系的衣装，暖色调的

衣服则十分适合瘦身人群。

时下流行的镂空图案的夏装也许颇能吸引瘦体女性，但是镂空部分只会令你身材上的缺陷展露无遗，丝毫不能带来视觉上的美感，还是明智地放弃吧。

瘦人应选择较具塑身感和挺括感的面料做衣服，应回避丝绸之类无款无形的材质。

任何具有弹性纤维的衣装都不适合瘦人，因为弹性纤维过度的束身效果会把瘦人平胸扁臀的缺陷赤裸裸地展示出来。

（2）瘦女如何着装

简洁的款式、挺括的面料所共同构成的修饰效果会凸显瘦人干练、精神的一面！

对于瘦体女性来说，一袭长及脚踝的长裙比紧身牛仔短裙更能吸引异性目光，因为你那太纤细的双腿也许过于骨感而少几分性感，倒不如藏在飘逸的长裙下让别人去浮想联翩。

如果瘦体女子钟情于首饰的话，请选择钻石、白银而不要选黄金、宝石，因为晶莹的饰物更能显出你的轻灵，而黄金一类颜色成分较多的饰物，只会令你有负重之感。

恋爱时服饰穿着的讲究

步入爱情的芳草地，感情炽热的男女双方都想以最美的形象出现在对方面前，因此服饰便成了恋爱双方要精心考虑的大事。

女士的服饰既要色彩明朗、和谐，又要款式简洁、大方。

谈恋爱经常出入家庭、娱乐场所、旅游风景区三种场合，下面根据场合的不同，来讲讲穿衣要求。

（1）自己家里

无论房间、家具是什么色调，只要女士穿上暖色调的浅色服装，如黄色、

绯红色、乳白色、浅粉色的无领针织衫、高领平毛或丝绸衬衫等，都会给人一种非常亲切温暖的感觉。

(2) 男友家里

到男友家里做客，一定要注意穿着整洁、庄重。去之前检查一下自己的鞋、袜及大衣领子等地方有没有污迹，因为男友的家人、邻里很容易注意到这些地方，以免留下不好的印象。

(3) 娱乐场所

女士服饰的要求除了典雅、大方、活泼外，服装款式和风格也应尽可能地与男友着装协调。

(4) 郊游

这时女士的服饰色彩应与大自然相辉映，充分地显示青春活力。服装的颜色应以暖调艳丽为主，如橘红、砖红、金黄、嫩黄、紫红、彩花、彩格等，款式则以松散型为佳，以显得欢乐活泼、轻松洒脱。



约会时的服饰穿着

左顾右盼，你在衣柜前换了不下十套的服装，立意要扮出一个最美丽漂亮的形象，好让自己表现得更加出色，这一切的一切，只因为触动你心弦的男子终于开口约了你。如何搭配好你的服装及饰品，创造一个使他能一见倾心的第一印象？怎样根据不同的男人来选择服饰搭配呢？下面便根据男人类别的不同做个介绍。

男人大致可分为内向型、外向型和综合型，你的形象也可运用不同的服饰色彩、款式和质地来进行配合。

内向型的男子一般较为被动，你可运用较“主动”的色调和较为大方的、能体现女人味的款式，以及质地光滑、细腻的服装。比如紫色、浅蓝色的真丝缎纹式人造丝、棉、毛织物的低领紧身中短裙，配以带有女性味的金属亮片的物袋等，这样会使你面前较为被动的男子消除闷感，使气氛活跃，使他

能敞开心扉与你交谈。

与外向型的男子约会，你可选用“被动”的搭配。一般这样的男子较喜欢娴静温柔的女孩，所以你可选择色彩清新淡雅、款式简洁、质地朴素的服饰。首饰与饰品均应斯文、大方、不过分夸张，建议多选用全天然树脂的物品。

综合型的男子第一次约会你时，你在服饰的色彩、款式、质地三方面均要好好花一番心思，因为这类男子最有思想、最有头脑。形象设计要以他的性格与心理为依据，不能太夸张、鲜亮，也不能太简朴，要选用中性的色调，不要太保守，也不要过分“献媚”，不要选极富光泽或飘逸的面料和饰品，要含蓄而奔放。可多选择些既富女人味又富个人风格的搭配，如深紫和黑的交叉，或清一色净素的搭配，这样会使他觉得你既富女人味，又有思想和品味，既有风格又不造作，有可能很快便被你俘虏。

当然，不同人有不同的服饰品味心理，关键是你知彼，这样你给他的第一印象才能恰到好处。

社交时的服饰穿着

参加婚礼、出席宴会、亲友欢聚、拜访师长、看望长辈，穿着庄重大方才显得有品位、有礼貌。如春末夏初时，着浅米色、浅灰色、浅藕色等柔和色、中性色的西服套装，会给人以亲切、文雅的好感。

休闲场合的着装

假日里，家人或上街购物，或会见朋友，或公园散步，或家中休息……在这种休闲场合宜穿着轮廓线和结构线都比较柔和的及素色衬托的有不同花形图案的服装，这会拉近人与人之间的情感距离，如线条简洁、宽松、浅紫

罗兰及白色底上带有花纹的衣裙，十分清爽雅致，就适合此类场合穿着。由于这些活动场合人与人的接触距离较近，故不宜穿得太裸露。

饰品，为美丽加分

爱美是女人的天性，在容貌和体形已固定的情况下，女人们可是会用许多方法将自己打扮得美美的。利用配饰来装扮自己就是其中的一种有效方法。

挑选饰品要注意以下原则。

(1) 与服装搭配的可能性

任何一件好的饰品如果缺少这种特性，便不是属于你的饰品。饰品要能够丰富服饰的表达力，或是能够提炼服饰的主题，或者能够表达你的审美情趣。

(2) 适合自身的消费能力

饰品的品质应与服饰、发型、面部修饰的级别一致。配得巧妙的话，用高档的配件配普通服装，可提高服装的品质等。

(3) 多重利用性

应尽可能购买能多重使用的饰品，因为这类饰品可以与晚装、日装、职业装等两个以上的场合或与两个以上色彩的服装相搭配，还能配合两个以上季节的服装。此外，还能与你衣柜中三种以上的服饰相搭配，是对你很有用的饰品。那些只能单一搭配，或只能与衣橱中一两件衣服搭配的饰品是单一饰品，这类饰品尽管色彩和样式很诱人，但放置的时间比使用的时间多，购买时要好好权衡。

(4) 质地

任何质地好的饰品都可能是有用的饰品，都可以用在相应的场合、季节，搭配不同面料的服装。做工差了，没有品质和品位，即便是珠宝饰品也很难有使用的价值，只能算是一件废品。

(5) 与体形的关系

饰品是点缀在人体重要部位的，故要格外注意与体形的关系，如身材矮小的人适用细小的项链，而不适用粗长的挂件等。

项链，让你“颈”上添花

在玉颈上配上一条项链，不但能够点缀造型，还能适当地修饰脸形和脸色，令自己更加雍容华贵、姿色俏丽、气度不凡。

(1) 要视脖子而定

脖子粗短的女人，往往缺乏一种挺拔的感觉，如果在本身就短的脖子上再戴上项链，就会使脖子显得更短，而戴上细长的项链或带有挂件的项链则会使脖子有被拉长的感觉。脖子细长的女人，不适合佩戴细长的项链，戴项圈或粗短形的项链效果会好一些。

(2) 要与脸形相符

圆形脸不宜戴项圈或者由圆珠串成的大项链，而应该佩戴长一点或带坠子的项链，可以利用项链垂挂所形成的“V”字形角度使脖子的视觉长度有所改变。

方形脸的女人如戴上一串漂亮的项链，可以缓和其脸形的方正线条。而佩戴串珠项链时，珠形应避免菱形或方形。

长形脸的女人适合戴短而粗的项链、套式项链、项圈，不宜戴长项链或有坠子的项链。

脸形窄而瘦的女人如果表情也比较冷漠，那最好不要佩戴黑色的项链，以免过于冷峻。如果戴上浅色的、闪光型的项链，则可以使面部显得丰满，并且可以增添几分活跃的气息。

(3) 要与肤色协调

皮肤白皙细腻的女人佩戴任何颜色的项链都会好看。如佩戴铂金项链、珍珠项链等浅色调项链，显得高雅，并有柔和、自然、含蓄的美感；佩戴琥

珀、紫水晶、深色玛瑙等深色调项链，则会将皮肤衬托得更加完美。

肤色深的女人在佩戴项链时要谨慎地选择。一般不宜佩戴浅色调的项链，因为在浅色项链的衬托下肤色会显得更深。

手链与手腕的搭配

手腕是体形中较为细致的部位，会随着手部的动作很容易地引导旁人的视线，因此手链的款式需配合手腕的粗细及骨骼的明显度，并适当地表现出自我的独特风格。

- (1) 手腕纤细、骨骼不明显，这样完美的手腕适合佩戴任何款式的手链。
- (2) 手腕纤细、骨骼明显，适合佩戴两条基本链，以便手腕看起来更柔美。
- (3) 手腕丰润、骨骼不明显，适合佩戴款式稍宽些的造型链或主题链，亮丽大方。
- (4) 手腕丰润、骨骼明显，可以佩戴凸显个性的手链，以将注意力从手腕转至手链。

耳环，鬓发下的别有风韵

耳环是女性常用的装饰品，也是耳鬓的重要点缀。一般来说，耳朵长得不太美的人可佩戴较大型的耳环，以掩饰不足；也可以让头发垂下，半掩半露。耳朵长得美的人宜佩戴下垂的耳环，以免饰物掩盖了耳朵的美。耳环也不一定要一边戴一个，可以单戴一只耳，也可以两个戴在一边，还可以别在帽子上。

耳上挂几个同心圆组成的耳环很俏美，但全是圆形又有腻人感，在鬓发上方随意夹两三个平常做头发才用的大夹，则圆腻尽去，别有一番风韵。

脸型大的人不宜用圆形耳环，但可用较大的耳环，密贴耳朵；也可以佩戴三角形耳环，以减少脸孔的宽阔感。脸型小的人宜用中等大小的环饰，长

度不超过耳朵2厘米。圆脸的人宜用较长而下垂的方形或三角形耳环，以使脸显狭长。长脸的人最好选用紧贴耳朵的圆形耳环。

美不在贵重、华丽，塑胶、人造石、竹和木等材料制成的环饰，只要佩戴合适，也能尽现女士亮丽的丰采。

耳环和项链由于和美人儿的“脸”最靠近，因此除了可以给“整体造型”直接加分外，还会影响到脸的感觉！



丝巾,尽显妩媚之情

点缀在肩上、领口、帽檐上的丝巾，有种欲语还休的妩媚。丝巾是服饰中永不凋零的时尚，丝巾的图案在高饱和度、高亮度的色彩运用下，实现了时尚简约与古典优雅的完美统一。

一条丝巾就是一种情绪，总在不经意间轻轻流露，每一次佩戴都有不同的感受。你不必拘泥于现有的丝巾系法，让规则抹杀了丰富的想象力和创造力。你可以随心所欲地把这一抹亮色点缀在自己身上。你可以将丝巾系在腰间、围成头饰、挂在胸前、绕在手臂上，甚至系在脚脖子上，只要它好看，只要你开心。

你可以选择适当的色彩和系法来肆意渲染或含蓄地掩饰自己的情绪。心情低落还要强装笑脸工作时，不妨系一条暖色调的色彩艳丽的丝巾，它可以为你增添许多精神。若是你厌倦了平日一贯的“乖乖女”形象，你可以把平时规规矩矩系在领口或胸前的丝巾缠在头上做头巾，然后换一身酷毙了的衣服一个人去跳舞。疯一回又何妨？

如果服饰与丝巾同属一个色系，会给人一种优雅、大方、稳重的印象。这样的搭配给人以舒适、愉悦、平和的视觉效果，是一种最稳妥的色彩搭配。如果你穿的衣服颜色较黯淡或较沉闷，建议你选用色彩与之对比强烈的丝巾，这样会显得比较跳跃。性格奔放、开朗的女子大都喜欢选择与服饰成对比色系的丝巾，这会使得自己色彩更加丰富，也更有动感与活力。要想做这样的

搭配，首先一定要具有对多种色彩的把握能力。

丝巾的图案跟款式没有什么明显的雅与俗之别，你喜欢什么图案跟款式，全凭你的喜好。在丝巾的图案选择上，女人常常是刚选了俏皮的卡通形式，又去选抽象的几何图案、曼妙大方的格子图案，接下来又鬼使神差地去选花朵图案，总是选了这种图案的又想拥有那种图案的。当你中意某一款丝巾时，首先要做的是将其贴近脸部，看一看与脸色是否相配，要明确自己的目的，如果有足够的挑选余地，还可考虑与口红颜色、腰带等小饰物的配合。



腰带，领略束在腰上的风情

目前流行的腰带不再是一味的皮质、单一的宽度，而是各种材质、各种宽窄一齐上阵。

(1) 珍珠腰链

做工精巧的珍珠腰带低垂在腰间，若有似无地刻画着腰部线条，从前高贵的珍珠也“变”得平民起来。

(2) 铆钉腰带

有着西部牛仔饰钉做装饰的腰带，其亮闪闪的饰钉风格使斜挎在腰间的腰带最适合于与时髦牛仔搭配，最适合休闲时尚的女孩。

(3) 蕾丝腰带

用整条宽蕾丝配皮的腰带总是受到美女的青睐，没有蕾丝，似乎美女们都不知道该怎么打扮自己了。

(4) 彩虹腰带

这种带条纹尼龙质类型的腰带看上去会给人以轻松悠闲的感觉，非常适合与简洁的休闲装相配。这类腰带中以彩虹色彩最为流行。

(5) 缠绕式腰带

现在的腰带可谓越长越流行，别具一格的超细加长的缠绕式腰带当属腰带中的“新兴一族”，有了它的“捧场”，女性的身姿更显窈窕。

第五节

迷人风采，礼仪成就优雅女人

站姿，凸显自信与气度

站姿优美的秘诀在于双脚的位置，以下是站姿的练习动作。

(1) 脚部

右脚的内侧轻轻靠在左脚的内侧上，右脚与左脚间成 45° 角，重心放在左脚。

(2) 膝盖

两膝盖要轻轻靠拢，不能有丝毫间隙，而且要用力伸直，不可以弯曲。

(3) 臀部

双臀紧紧并拢，下半部稍微往前推，上半部稍微往后移。

(4) 腰部

和臀部连成一体，从臀部开始用力，将腰部挺直，缩紧小腹。

(5) 手部

左脚在前时，左手也在前，两手垂放在臀部的两侧，手肘微弯，稍稍离开腹侧。

(6) 胸部

若从臀部到腰部的姿势都非常正确，那胸部的位置应该也很正确，不需要多费力气来加以纠正。

(7) 肩部

从腰部开始，将背骨挺直，双肩自然地保持水平，绝不可以出现一肩高

一肩低的现象。

(8) 脖子

肩膀的位置固定了之后，往后面延伸，让耳朵与肩膀成一条直线，最好放一面镜子在旁边检查。

如何让坐姿高雅

随意将双腿往前伸，这样会使腿部看起来既粗又丑；朝椅子的正前方走去，一边确定位置一边捏着裙子，然后翘起臀部，一屁股坐下，这样的动作最不雅。正确的坐姿应如下。

(1) 膝盖以下的腿部是直立的，正确的坐法会使双腿看起来好像相叠在一起。

(2) 不要往后看，更不可倾斜上身，应该从容不迫地坐下，方法是从45°的位置斜斜地往座位上走去，用余光确定椅子的位置。坐下时，上身保持挺直，先坐1/3，再慢慢调整。

如何让走姿优美

(1) 腿形挺直的人，走路时务必将置于前面的脚先跨出去，并保持一条平行的直线，而且要用腰部发力，不能光靠膝盖以下的部位来走路。

(2) O形腿的人立正时双腿无法紧紧靠拢，那不妨在走路的过程中尽量使双腿在一条直线上成交叉状，如此一来，从正面看会觉得好像一直线，显得非常优雅大方。

专家的建议：不论站立、走路或坐下，最容易忽略的是手的动作。最基本的原则是保持自然。站立时，手的位置放在腰部和膝盖的外侧，但切忌紧贴腰际，那样会显得很胖，而是一定要保持一点空隙；另外，手部看起来越小巧越美观，故要尽量想办法让别人只看到你小拇指的地方。

礼仪中的自我介绍

在人际交往中正确得体地介绍自己，不仅可以扩大自己的交际范围，广交朋友，而且有助于自我展示，在交往中减少麻烦，更有效地沟通、交流。那么，自我介绍时应注意哪些问题呢？

在自我介绍时要平静、潇洒、大方，介绍的语气要自然，语音要清晰，语速要正常，介绍的态度一定要自然、亲切、友好、随和。

自我介绍时语言要简洁，尽量做到言简意赅，并尽可能地节省时间，以半分钟左右为佳，不宜超过一分钟。为了节省时间，做自我介绍的时候，还可以名片、介绍信等为辅。

进行自我介绍的时候，应该先向对方点头致意，得到回应之后再向对方介绍自己。如果有介绍者在场，自我介绍则被视为不礼貌的行为。

自我介绍要选择适当的场合、适当的时机。如在谈论事情、吃饭的时候做自我介绍会打扰对方，而选择对方比较有空闲，且情绪较好的时候，效率则会更高。

要善于运用眼神来表达自己的友好、关心以及沟通的渴望。

礼仪中的称呼

称呼他人是一门极为重要的学问，称呼不当很容易令他人产生误会或反感，甚至令他人嫉恨在心、久久无法释怀。而且，从你对别人的称呼中，别人可以看出你的素质、教养和内涵，可以判断出你对他人的尊敬程度，甚至能判断出你的能力、人际关系。

在中国，深厚的礼仪底蕴决定了对称呼的严格要求。不称呼或者乱称呼对方都是很失礼的，都会给对方带来不快。因此，在人际交往中，学会如何正确地称呼对方是非常有必要的。

在正式场合，可以按照对方的职务加以姓相称，例如“×局长”、×主

任”、“×教授”等。在特别正式的场合，则应以对方的全名加上职务相称。

在工作中常以交往对象的职务相称，以示身份有别、敬意有加。

对于从事商业、服务性行业的人，一般约定俗成地按照性别的不同分别称呼“小姐”、“女士”或者“先生”，“小姐”是对未婚女性的称呼，“女士”是对已婚女性的称呼。

对于具有职称者，尤其是具有高级、中级职称者，在工作中可以直接以其职称相称。称职称时可以只称职称，也可以在职称前加上姓氏、姓名。

在对称呼有特定习惯的单位，应当按照特定惯例称呼别人，比如，在一些外企中彼此之间常直呼姓名。

在称呼别人时要做到让对方满意、让大家满意，要综合考虑自己的身份、年龄和与别人的关系等各方面，这样才不会出错。

得体地打招呼

一个得体的招呼会因它的热情大方、亲切自然而给人如沐春风之感，于无形中拉近双方之间的距离，而且还会提升主动打招呼者的个人魅力，给人以优雅从容的印象。那么，到底怎样才能做到得体地打招呼呢？

打招呼要区分时间，要随着时间的变化而变换招呼用语。早晨可以说“早上好”、“您早”、“天气……”；中午可以说“午饭可好”、“上午很忙吧”；晚上可以说“下班了”、“晚上好”等。“您好”则是放之四海皆准的招呼语，没有时间限制，可以随时使用。

打招呼一定要得体适度，符合身份。打招呼时既不要显得冷淡高傲，又不要显得热情过度、虚假客套，时间上也不能过长。对于长辈，要谦恭有礼；面对前来视察的领导，应该停下手头的工作，起立问好；与外国人打招呼要尊重其所属国的习俗，尽量采用其所属国的礼节；对同事打招呼可以直接叫名字或者姓加职务，态度要自然、大方，用语要正式；关系比较密切的人之间打招呼，用语可以轻松随意一些。此外，还应当根据对方的性格特点来选择打招呼的方式及用语。

发掘最具吸引力的女性气质

(1) 要接受自己，喜爱自己

每一个女性在性格或外貌方面都有其独特的气质和优点，只有懂得发挥自己的特性，才可增加吸引力。

(2) 仪态端庄，充满自信

步姿洒脱、意气风发、充满自信的女性最能吸引别人。

(3) 保持幽默感

一个懂得在适当的场合和适当的时间展露笑容或开怀大笑的女人，定能受到别人的欢迎。

(4) 对别人信任和关心

热诚与关怀是女人最具吸引力的气质之一，对别人关心体谅，将会获得相同的回报，别人将会为此种气质而折服。

(5) 有困难时，应该向朋友求助

朋友会因你向他们求助而感到他们的重要性，他们不但不会轻视你，反而会引为知己，对你更加喜爱。

(6) 不要惧怕显露真实情绪

生活中的喜怒哀乐都不应多方遮掩，一个经常压抑、掩藏情绪的女子，会被视为冷漠无情，试想谁会喜欢和一座冰山交往呢。

打造适合自己的独特气质

(1) 合适的装扮

如果你下班后匆匆赶去参加一个酒会，因来不及化妆而素面朝天，身处衣香鬓影、环佩叮咚的氛围中，窘迫的你恐怕很难气定神闲、应付自如。素面朝天本身没有问题，有问题的是是否与环境相适应。

在今天，每位女性都在生活中扮演着无数个角色，是选择素面朝天、薄

施粉黛抑或浓妆艳抹，都不重要，最关键是要合适。妆扮者能够与所处场景互相配合，既会令自己充满自信，也能显示出对他人的尊重态度，从而会让人感觉舒服，如沐春风。



(2) 练就自己的招牌仪态

名人或者明星上镜时往往都有一些常用的姿势。像当年的戴安娜王妃，她微笑的时候经常微微低头，眼睛往上看，这就是她的招牌动作。那一低头的温柔，曾令无数世人为之心仪。

不管是身体前倾认真倾听，还是眼神专注若有所思，每个女人都可以找到自己最美的角度、最具个性和美感的姿势。你可以对着镜子练习寻找，也可以参考心仪偶像的举止，瑜伽、芭蕾等练习也可以助你拥有挺拔身姿和柔美线条。当不止一个人对你说“你这种姿态真美”时，你就成功了。当然，招牌仪态胜在自然，如果矫揉造作，让人感觉东施效颦，那就得不偿失了。

(3) 谈吐要得体

得体的谈吐就像优雅的首饰，能为你的气质加分。很多方法可以帮助你达到这一点：你需要一点幽默，恰如其分的幽默彰显着你的人生智慧；你也需要一些谈资，最新的资讯和大众话题会令你入时应景，你的独特爱好也可以为你制造话题焦点，而你和你的听众之间有效的互动则是谈吐得体的关键。

(4) 永远保持年轻心态

你可曾担心随着年龄的增长，岁月的纹路会慢慢盘上你的容颜？可曾忧虑动人的魅力也将随青春逝去？不必忧心，虽然我们无法停歇岁月的脚步，却可令魅力常驻。

高雅的气质往往能令人忽略岁月痕迹而依旧感受到你身上所焕发的魅力，因为这种魅力更多源自内心的境界。容貌终会不再年轻，而保持心理上的“年轻态”则是长久焕发气质美的良方。年轻的心态有助于你接受新事物，有助于令你的气质永葆青春的气息，仿佛有源活水般绵延不绝。充满朝气的成

熟之美，能让你摆脱年龄的困扰。

(5) 学会欣赏他人

电影《爱君如梦》中，帅哥舞蹈老师对“丑小鸭”女主角说：“知道吗？你是最好的！”这平常的一句话给“丑小鸭”女主角带来了莫大的信心，使她最终成为了美丽的“天鹅”。发现他人的优点，并不吝赞美，这将使你产生一股强大的宽容、接纳的气场，令人们愿意走近你。

(6) 放下美丽，仍然美丽

工作着是美丽的，就像一位倾心看护婴儿的产科护士，我们觉得她是如此圣洁，忘我和专注为她镀上了金辉；游戏着是美丽的，一个在过山车上放声大叫的女孩，我们会觉得她是如此轻舞飞扬，肆意挥洒着青春。这时的她们，心中已经放下了美丽，却变得更加美丽。

容貌美是天生的，而气质美则是后天修练的。如果以“美丽”自矜、自恋，或者因“不美”而自卑、沮丧，“美”就成为了你心中难以释怀的包袱。一个心中多负累的人，怎么能轻松、自在呢？想要美，放下美，看似矛盾，却是有道理的禅机。

让你的声音更加甜美有磁性

现代人对美丽的外表越来越注重，如今，这些爱美的人们又在追逐着一个新的时尚，那就是给自己的声音“美容”。

声音是人的第二张名片，美好的声音可以为你加分不少；反之，糟糕的声音就可想而知了。声音美容则可以弥补天生嗓音不佳的缺陷，让你充满自信，个人魅力骤升。

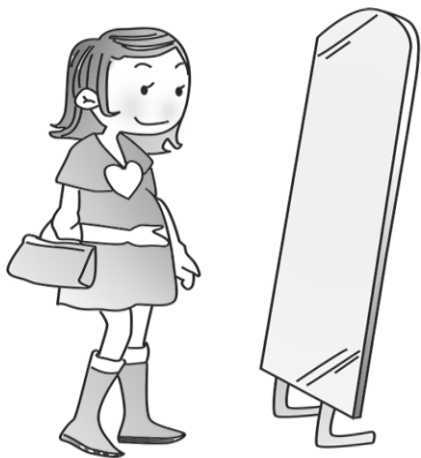
声音美容需要从以下两方面着手：软件和硬件。

(1) 声音美容软件

所谓“声音美容软件”，是指自身声音条件之外的修炼。自身条件是天生就有的，但如何扬长避短成了给声音美容的第一大“软件”。

①找到适合自己年龄的声音：年轻女孩适合温软如花蕾的声音，那么，成熟女人的声音应该是略带沙哑的中低音，有几分磁性，有几分性感。

②谈吐气质：声音美容归根到底是让听者感到愉悦，但如果没有相应的谈吐和气质，那再好的声音条件也会大打折扣，所以，积累一些礼貌词汇和句式，加上翩翩的风度和儒雅的气质，可以为你的声音增加一些“附加分”。



③照镜子找毛病：说话的时候照照镜子，看看自己的嘴形好不好看。据说，许多人说话时都有歪嘴的毛病，还有人说话时眼睛乱眨，总之，照照镜子，你会发现许多意想不到的语言附带毛病。

④语速要适中：声音尖细的人一定要放慢语速；声音低沉的人则要适当加快语速。语速的调整可以弥补声音的缺点。

⑤少唠叨：再好听的声音，一旦成了唠叨的工具，只会让人的耳朵起茧。

(2) 声音美容硬件

所谓“声音美容硬件”，是指在一定程度上改变自身的声音条件。尽管声带是天生的，但后天的修补还是有用的。

①咽音练声：咽音是美声唱法中的一种重要方法，是指翘起上嘴唇发音，发出一种尖锐如哨声的音。唱歌时把咽音结合进去，会使你的音色变得十分悦耳。据说当年帕瓦罗蒂就是这样奠定其声乐地位的。

②“吊嗓”功夫：“吊嗓”是戏曲演员、歌唱演员和主持人的职业功夫。其实，一般人科学地“吊吊嗓子”，也可以使自己的嗓子打开。说话的时候气息更加顺畅，声音自然也就更加悦耳了。

③忌喊“破”声：喊“破”声是指大喊大叫，把嗓子喊沙哑了。在“卡拉OK”厅里，大家常常纵情“喊”歌，放松心情，但再纵情也要悠着点，如果嗓子经常喊破，就不易还原了。

如何让你的谈吐高雅

交谈中的仪态应该是稳重、自然、端庄，使对方注意力集中在谈话内容上，而不致被多余的动作所干扰。那么，女性应该从哪些方面培养自己优美的谈吐，增加自己语言的磁力呢？

(1) 善解人意

一般人都有一种心理，即对那些对自己的一言一行体贴入微、心领神会的人会不由自主地产生一种由衷的欣赏与喜爱。女性天生比男性心细，与人交谈时，如能发挥出这方面的优势，善解人意，及时为人解忧消愁，那就极易获得对方的好感与青睐。

(2) 真诚自信

生活中常会遇到这样的情况，有些女孩子，人家夸她“你今天穿的这条裙子挺漂亮”，她就直摇头：“丑死了，我一点儿都不喜欢。”这样的回答缺乏自信，让夸她的人都觉得扫兴，不喜欢你为什么穿？而充满自信的女孩，则会恰到好处地表现自己，既不自轻自贱，也不盛气凌人，给人的印象自然是生动的、很有个性的。

(3) 幽默俏皮

无论男女，说话带点幽默感无疑都会增强语言的磁性，但女性的幽默应是一种软性的幽默、温和、风趣，应能显示出女性活泼俏皮的一面，而不能像男性那样夸张而失去典雅的趣味。

(4) 饱含温情

对女性来说，会不会说话并不是最重要的，而有没有感情才是更要强调的，因为这首先是一种对他人的态度。饱含温情的话语，就像是一缕春风，能温暖他人的胸怀，同时也能映衬出女性善良的美德。

(5) 机智敏捷

女性说话一般不宜唇枪舌剑、咄咄逼人，但是并不等于女性要放弃反驳的机会与权利。相反，女性如果通过锻炼使自己具备一种思维敏捷、应答机

智的能力，那么这样“自怜自俐”的聪明女孩走到哪里会不受欢迎呢？

(6) 言语高雅

女性的言语应该如山中的清泉、空中的白云般高雅清纯，千万不可污言秽语、粗俗不堪，这种不文明的语言出自女性之口无异于佛头着火，大煞风景。同时，现代女性的言谈还要注意格调高雅，而不应东家长西家短、鸡毛狗碎、俗不可耐，否则只会令人闻之生厌。

(7) 委婉含蓄

女性相对于男性，感情要细腻敏感得多，而且更易害羞，所以说出话来往往含蓄委婉，有丰富的言外之意，充满了巧妙的暗示，听起来有一种回味无穷之美。因此，女性欲想使自己的谈吐更加动听，就应特别注意在委婉含蓄这方面下工夫。

(8) 柔声娇语

女性无论从体质上还是从心理上来说都有比男性柔弱的地方，所以女性不必总要显示刚强，在适当的时候，对自己的丈夫、恋人或要好的同事撒一点娇，耍一点小孩子脾气，将自己的柔弱暴露给他们，让他们有一点显示男子气概的机会，这无疑是一种既省事又讨好的策略。



懂得赞扬别人

有一种说法一直颇为流行，那就是“赞扬能使羸弱的躯体变得强壮，能给恐惧的内心平静和信赖，能让受伤的神经得到休息和力量”。实验心理学对酬谢和惩罚所做的研究也表明，受到赞扬后的行为要比挨了训斥后的行为更为合理、更为有效。赞扬确实能释放出动物和人类的某种能量。

你如果通过真心诚意的赞扬来激励对方的精神，来给对方打气鼓劲，那么对方——无论是孩子、丈夫，还是上司、职工和学生，都会自然地显示出友好和合作的态度来。

这种赞扬，在一般的事情上也能进行。譬如说，丈夫做的汤如果味道很

鲜美，你就应该在他面前夸上一句：“真好吃！”这样，你的丈夫在第二天就会做出更好吃的汤来。

同事间的礼仪交谈

在办公室里，同事们每天见面的时间达到8小时以上，同事之间难免会有很多闲谈的机会，比如在午餐时间、午休时间、上下班的路上，谈话的内容可能涉及工作以内和工作以外的各种事情。如果“讲错话”，很可能给你带来不必要的麻烦。与同事谈话时，如何掌握好分寸就成了人际沟通中不可忽视的一环。

在公司里，必须以有礼的方式和同事说话。正在做事的时候，同事突然找你搭话，你却将脸背过去不理不睬，这是件不礼貌的事。在此时，你可以随声附和，少谈几句，应当将闲聊当成是短暂的休息，并控制在适当的范围内。

要充分听取他人之见，谚语说“会说的人会听”。交谈时，只顾自己讲自己的事，不让别人发言，这并不是会说话，除了会口干舌燥之外，一般是别无收获的。

在任何场合下都需要这样一种气度和开阔的心胸：工作上与同事意见不一致的事情时常发生，不要固执己见。如能充分听取对方意见，往往会出乎意料地找到共同点。当双方意见有分歧时，可以马上进行交谈，努力发现和尊重对方的可信赖之处，以此找到妥协点。分歧实在无法消除时，也不要说不负责任的话。

在办公室，切忌拉帮结派、搞小圈子，因为这样很容易引发同事间的对立情绪。更不应该的是充当消息灵通人士，在各圈子里散布小道消息。有些人对于同事的服装、男朋友，甚至家里发生的事一概感兴趣，喜欢道听途说，还非得加入一些自己的分析和意见，像个小广播一样，一听到些事就立刻跑去传给别人。这样做，将永远不会得到他人的真心对待，别人只会对你避之不及。

不要谈薪金等问题。不论是你问别人的薪水，还是别人问你的薪水，都

会让气氛尴尬，让人难以回答。因为在很多公司里，每个人得到的报酬是不一样的，如果你说出你的薪水比别人高时，很容易引起一些麻烦事。

工作时应当保持高昂、自信的情绪状态，即使受了委屈、遇到挫折、得不到领导的信任等，也不要唠唠叨叨、满腹怨言、怨气冲天，这样做的结果只会适得其反，要么招人讨厌，要么被人瞧不起。

切忌逢人诉苦。像“祥林嫂”一样，把痛苦的经历当作谈资，这样不免会让人避让三舍。忘记过去的伤心事，把注意力放到充满希望的未来，做一个生活的强者，只有这样，人们才会对你投以敬佩的目光。

莫做令人厌烦的女职员

在人际关系决定工作、事业、生活乃至所有一切的现实社会中，女人们只有掌握游刃有余的交际法则，才能使自己优雅从容、处处讨人喜欢。如果把社交比喻成一场盛宴，若你懂得如何得体、优雅地表现自己，那这场宴会上的每一个人都会喜欢你。反之，如果做得不合适、不合乎礼仪，就会让人感觉厌恶。因此，女职员一定要规避这些令人讨厌的行为。

(1) 倚仗关系，傲气十足

有些女性倚仗关系，要求特殊待遇，不守规章，颐指气使，盛气凌人，高高在上，傲气十足，久而久之，令周围的同事十分讨厌。

(2) 长舌，喜欢煲“电话粥”，喜欢闲聊八卦

空闲聊天时，津津乐道他人的隐私，散布一些小道消息，煲“电话粥”，闲聊八卦新闻，这些行为不但影响工作效率，还给人留下不真诚、不可以深交等不好的印象，只会惹人生厌。

(3) 片面强调“女士优待权利”

有的女性工作起来过于娇贵，不肯吃苦，男士偶尔帮忙一下还可以，若长期照顾办公室的女性，相信男士在忙于自己本职工作时也会深感负累。办公室等工作场合讲究的是男女平等、互相协作，因此，作为一名职业女性，

做好自己分内的事，独当一面，自主自立，做出成绩，才能赢得男性同事的尊重，才能更好地胜任工作。

工作中待人接物的礼仪

- (1) 接待客人时，走廊、楼梯的中央留给客人走。在引导客人时，身体应侧向客人的一边，并配合客人的步调。
- (2) 处理公文、函件时要记住基本程式，这是女性的重要工作。
- (3) 会议联络一律用书面，包括需要何时答复、有事与代表人联络（代表人的姓名、电话号码）、对方地址变动与电话号码等。
- (4) 与上司同行不要多嘴，不要使上司下不了台。
- (5) 尊重同性的前辈，她们比年轻女性不知付出了多少倍的辛劳。
- (6) 不要得罪无聊男性，为不使你的水准下降，要学会巧妙地回避。
- (7) 与男性同事大方地来往，男性最喜欢大方爽快的性格。配合工作场所中步调最快的男性，掌握机动性。
- (8) 上司交代的私事不适合办的，要婉转拒绝，可以说“希望彼此都能公私分明”来委婉回避。
- (9) 出差应准备周详，中途一定要保持联络。

第六节

丰韵长存，做女人“挺”好

学会乳房自我检查

乳房自我检测的内容包括双侧乳房的外观、对称程度、皮肤颜色、乳头

情况、有无肿块、有无溢乳或溢液等。自我检查最好在两次月经之间进行。若能固定在月初或月末更好，这样不易忘记。熟知自己正常乳房的外观很重要，一旦有什么异常，就可以察觉出来。乳房自我检查分三个步骤。

(1) 镜前检查

站在镜前，裸露上身，双臂垂于两侧，观察自己乳房的外形。不过，一侧乳房比另一侧稍大，并非不正常现象。接着，将双臂举过头顶，转动身体，察看乳房的形态是否有变化。然后，双手叉腰向右向左慢慢旋转身体，察看乳头及乳房是否有凹陷、红肿或皮肤损害。最后，将双手掌撑在臀部，并使劲向下压，同时转动身体，这样会使乳房的轮廓显得清晰，注意观察乳房的形态有无异常变化，如发现异常变化，需要与另一侧进行比较，察看双侧乳房是否对称，如果不对称，则要提高警惕，及时就医。

(2) 立位或坐位检查

首先，将您的左手举起放在头后，再用右手检查左侧乳房。乳房检查的正确范围：上到锁骨下，下至第六肋，外侧达腋前线，内侧近胸骨旁。检查的正确手法：三根手指并拢，从乳房上方 12 点（将乳房比作一个时钟）开始，用手指指腹按顺时针方向紧贴皮肤做循环按摩检查，每检查完一圈回到 12 点，下移 2 厘米做第二圈检查。第三圈检查时要检查整个乳房直至乳头。检查时手指不能脱离皮肤，用力要均匀，掌握力度以手指能触压到肋骨为宜，此法被称为指压循环按摩法。检查完左侧乳房后，将您的右手举起放在头后，用左手检查右侧乳房，检查方法同上。在您检查完整个乳房后，用食指、中指和拇指轻轻地提起乳头并挤压一下，仔细察看有无分泌物，如果发现分泌物，则应去医院做进一步检查。

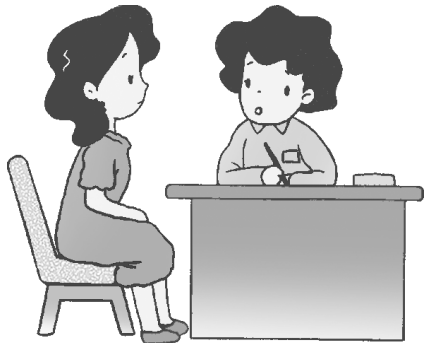
(3) 卧位检查

身体平躺在床上，肩下垫个小枕头或折叠后的毛巾，使整个乳房平置于胸前，以便于检查乳房内有无异常肿块。由于坐位或立位时乳房下垂，特别是体形较胖的女性，容易漏检位于乳房下半部的肿块，所以卧位检查是十分必要的。检查的范围和手法同坐位或立位检查。

定期进行专科手检

除自我检查外，凡 30 岁以上的女性，每年最好能请乳腺专科医生对自己的乳房进行一次检查；40 岁以上的女性，每半年请乳腺专科医生对自己的乳房进行一次检查，以便及早发现病变，防患于未然。女性对乳房进行自我检查时经常会出现两个极端，有的女性自我检查出乳房肿块后就异常紧张，这种紧张情绪反而对自身健康不利；另有一些女性，发现肿块后没有及时就医，最终延迟治疗，造成遗憾。所以，女性在做定期的乳房自检的基础上，应定期接受医生的手诊，发现异常情况后还要进行进一步的辅助检查。

专科医生对乳房的检查包括通过视诊及触诊来检查乳房的形态、乳房皮肤表面的情况、乳头乳晕的情况、乳房肿块、乳头溢液等，最后还要进行区域淋巴结及全身检查。具体内容如下。



乳房形态：检查乳房外观、大小及位置是否对称。

乳房皮肤的情况：检查乳房皮肤的色泽及有无水肿、皮疹、溃破、浅静脉怒张、皮肤皱褶及橘皮样改变。

乳头乳晕情况：检查乳头有无畸形、抬高、回缩、凹陷、糜烂及脱屑；乳晕颜色是否异常，有无湿疹样改变等。

乳房肿块：检查乳房肿块的位置、形态、大小、数目、质地、表面光滑度、活动度及有无触痛等，主要通过触诊来检查。

乳头溢液情况：检查乳头是否有溢液，并详查其是自行溢出还是挤压后溢出，是单侧还是双侧，以及溢液的性状如何等。

区域淋巴结情况及全身情况：由于乳腺癌常发生腋下及锁骨上区淋巴结转移，所以对乳房的检查还包括对上述区域的淋巴结的大小、质地及活动度的检查。

胸部保护计划

许多女性在平时生活中忽视了对乳房的保养，约有 20% 的人会有乳房闷胀刺痛、胸背组织酸涩及难以言状的腋部不适等症状，久之则对双乳健美危害甚大。以下妙招教你及时进行预防。

(1) 注意姿势

人斜着或趴在桌上，如果受桌缘等硬物压迫近 1 个半小时，就会阻抑乳腺内部的正常代谢，长期如此会造成不良后果。正确的坐姿应该是上身基本挺直，胸部离开书桌 10 厘米。这样可以使胸背肌张力均衡，能够刺激大脑轻微而规则的兴奋，这对于解除胸部疲劳、提高伏案工作效率、保持乳房的生理活性都颇有益处。

(2) 活动上肢

适当做一些诸如扩胸、深呼吸、甩手、转腕以及伸懒腰等动作，均可活动经络、推动气血，有效地牵拉乳房及周围胸部组织。

(3) 按摩乳房

每天进行十几分钟的乳房按摩，能增进肌肉的协调运动，使血管扩张，减少血液淤滞，加快静脉血回流。

(4) 进行热敷

每天晚上应抽出时间对双乳进行温度适宜的热敷，可增加血液循环，减少乳房板结、缩小等症。

选对文胸，让胸部健康又迷人

内衣作为女性的密友，时时追随着她们，关爱着她们。不同的内衣，让女人展现百变风情——妩媚、娇柔、纯真、简约。让胸部健康又迷人，就从选对内衣开始吧。

选对一件内衣不但能为女人增色不少，而且还能代表着一个女人的身份与品位。

(1) 材质

选择使用自然材质的内衣，自然棉加上有弹性的莱卡，能增添穿着的舒适度。至于美丽的蕾丝及化学纤维制品，有些人会因它们而敏感或觉得不舒服，从舒适的角度考虑最好避免。

(2) 钢圈

钢圈有支撑胸部的作用，但是太硬的钢圈会使人难受，好内衣的钢圈一则比较软，二则不论受到外力或清洗，它都可以根据体温而恢复原有的弧形。

(3) 亲棉

女性可能是因习惯所致，在选购内衣时都希望能有亲棉，以使胸部感觉更加丰满。厚亲棉容易造成闷热，甚至还牵扯到卫生问题。如果以舒适度为最佳考虑的话，最好选择只有薄薄一层亲棉的文胸，这不但会使胸部曲线优美，而且也令人感觉很舒服。

(4) 肩带

一般人认为肩带松紧只和调节环有直接关系，其实不然，它和内衣的整体版型的关系才是尤为重要的。有时我们会发现一件新买的内衣，调节好的肩带还会滑落，这是为什么呢？其实问题就在版型上，一则有可能此款不适合你，二则有可能版型本身就不合理。

胸部一挺再挺的秘密

运动后做一些恰当有效的动作，可以增加乳房的韧性和弹性，使乳房变得结实、饱满。

防止乳房下垂。要避免长期做一些强度大的跑跳动作，这有可能导致乳房下垂。但游泳却是一项既减肥又塑胸的运动，因为水对胸廓的压力不仅能使呼吸肌得到锻炼，还能很好地锻炼胸肌。

在瑜伽动作里有一个经典的“挺”胸动作，叫作固肩武。它可以消除手臂的赘肉，同时还可以防止乳房下垂。跪坐在垫子上，腰部挺直，双手放在身体两侧。吸气，吸气的同时双手放在头的后方，并且十指互扣。手肘尽量左右打开，扩胸，同时做深呼吸。吸气，同时把双手移动向左侧，同时右手向上，左手下。然后吐气，吐气的时候左手用力往下拉右手。停留 5 秒，做深呼吸。换对侧做几次。

除了运动，按摩对塑造美丽乳房也很有好处。

- (1) 从乳房中心开始画圈，往上直到锁骨处。
- (2) 从乳房外缘开始，以画小圈方式做螺旋状按摩。
- (3) 两手掌轻轻抓住两边乳房，向上微微拉引，但是别捏得太用力。

每天洗完澡后花 5 分钟时间进行按摩，每个动作重复 8~10 次。

让乳房美丽，饮食也很重要，可多吃些卷心菜、花菜，以及含蛋白质丰富的奶制品、瘦肉、蛋类、豆制品等。此外，动物脏器、鱼、蛋、绿豆芽、新鲜水果等富含 B 族维生素，这是合成雌激素不可缺少的成分，而雌激素的分泌可促进乳房和乳头的发育，使乳房逐渐隆起变得丰满。

此外，要增加乳房弹性、避免下垂，还要注意姿势。走路时背部挺直，乳房自然会挺起；坐立时也应该挺胸抬头；睡眠时采用仰卧位或侧卧位，不要俯卧。

多做些深呼吸，也能使胸部得到充分发育。合适的胸罩，将乳房托到合适的位置，能减少地心引力的作用、减少外界的伤害。



乳房变形的预防

大多数女性的乳房发育成熟后都发生了不同程度的乳房变形，这不仅影响了女性的形体美，还会使女性的自信心受到打击。下面我们来介绍下造成乳房变形的因素及相应的预防方法。了解了引起乳房变形的原因，我们就可以从源头上预防和减缓乳房变形，使女性重拾自信。

(1) 造成乳房变形的因素

①怀孕：怀孕后女性乳房内的激素、脂肪和乳腺组织都会增加，从而使乳房明显变大。但是在女性分娩后，体内激素量降低，脂肪和乳腺组织都快速减少，已经被撑大的乳房表皮在产后自然就松垮下来了。所以，无论是否进行母乳喂养，女性的乳房都会有所下垂。

②选择过紧的胸罩：一些女性为了凸显身材，经常穿紧身内衣，把胸部裹得紧紧的，这不但会妨碍乳房发育，导致乳房变形，而且会影响日后的哺乳。

③减肥过度：有些经常减肥的女性，内分泌紊乱，营养大量流失，一减俱减，导致乳房也相对萎缩，造成乳房松弛、下垂及左右不对称等变形现象。



(2) 预防乳房变形的方法

①补充营养：很多女性因为怕胖，常常这也不吃那也不吃，但是乳房是一种充满脂肪的器官，拒绝食物有油水的女性，是不能有大的胸部的，所以要健胸，第一步就是补充营养。补充营养的最好方法就是每天吃含有五谷杂粮的早餐、一天一杯牛奶及一天一颗维生素片。

②血气充足：要使自己充满女人味，千万要注意血液循环是否正常。注意自己的月经周期是否正常、月经流血量是否过多或过少、月经血色是否偏黑或偏淡，若有这些问题，应及时请教妇产科医师或中医师，让专家帮您调养体质。

③按摩加运动：有空时要多做乳房按摩和扩胸运动，以让乳房更有弹性，自然地坚挺。千万不要随便乱用健胸霜，以免发生过敏等不良反应。只要在睡前多多用手指轻揉胸部，上班时多利用空档时间做做扩胸运动就可以了。

④冲拍冷水：不要用太热的水搓洗胸部，应尽量利用“莲蓬头”将温水或冷水对着胸部冲击，这可以让乳晕颜色及乳房形状更漂亮。

⑤戴尺寸合适的胸罩。

乳房太小怎么办

每一个处在青春发育时期的少女，都渴望有一对圆润、健美的乳房，让自己的外形呈现出迷人的曲线美。但是，由于遗传、疾病、营养状况及生活方式等原因，一些少女到十八九岁胸部仍然平坦。从医学角度讲，健康女性即便乳房小些，也不影响将来哺育子女，但是平坦的胸部会影响女性的健美，常使女人产生自卑。怎么办呢？下列方法可以使较小的乳房得到改善。

(1) 加强营养

胖人的乳房中脂肪积聚较多，所以乳房大些；体瘦的人乳房中脂肪积聚也相应减少，故乳房小些。许多青年女性由于怕长胖，营养摄入严重不足，这样会影响乳房发育。为促进青春期乳房发育，或是避免中老年后出现乳房萎缩，平时应该多吃一些富含维生素 E 以及有利于激素分泌的食物，如卷心菜、花菜、葵花籽油、玉米油和菜籽油等，维生素 B 也有助于激素合成，它存在于粗粮、豆类、牛乳、牛肉等食物中，还应多吃一些热量高的食物，如蛋类、瘦肉、花生、核桃、芝麻、豆类、植物油类等，使瘦弱的躯体变得丰满，乳房也会因脂肪的积蓄而变得丰满、富有弹性。

(2) 中药治疗

中医学认为，乳房的发育与肾、脾密切相关，先天发育不良的治疗要以补肾为主，由营养不良所致的则应以健脾养胃为主。

肾气虚证的临床表现是：双侧乳头正常或较小，乳房明显小于正常，同时兼见身体瘦小、皮肤色暗、毛发不荣、手足不温、腰腿酸冷、月经错后、经量过少、舌色淡嫩、脉沉无力等。经内分泌检查，往往见有卵巢功能低下。但也有身体瘦长，乳房平坦，卵巢的内分泌正常者，这种情况大半是由于乳腺对雌激素不敏感，但也属于肾气不足。治疗方面要以补肾填精为主，可选用右归丸、金匱肾气丸、乌鸡白凤丸治疗，或在此基础上加味治疗。

脾胃虚证的临床表现是：乳房明显小于正常，或发育幼稚，兼见形体消瘦，倦怠乏力，饮食减少，面色苍白或暗黄，舌淡苔白，脉缓无力。月经或

量多，或淋漓日久。内分泌检查也可见卵巢分泌功能失调。治疗要以健脾强胃为主，可先用圣愈汤、八珍益母丸、人参归脾丸等。

(3) 运动

对于青年女性来说，做健美操、以健身器械进行锻炼、游泳，多做胸部肌肉锻炼，如扩胸练习、上肢伸展运动、俯卧撑等，对于胸部及乳房的发育，都有促进作用。

(4) 性生活

美满和谐的性生活能促进乳房发育，性爱带来的冲动、兴奋和爱人的抚摸、吸吮都可以让乳房充血，性生活也会让女人体内的性激素大量分泌，这些都可以让乳房有一定程度的增大。

(5) 激素治疗

因卵巢功能不良引起乳房过小的患者，可用雌激素治疗。具体用法是：自月经周期第五天起，每3天肌肉注射2毫克的苯甲酸雌素二醇，共7针，月经周期的最后5天，每日再肌肉注射1针（20毫克）黄体酮，共5针。连续3个月。这一方法也对月经过少、闭经等有效。本疗法一定要在专科医生指导下进行。

(6) 手术治疗

如果上述方法无法使小乳房得以改善，可以考虑做隆乳术。方法有手术和注射两类，各有特点。目前国际上比较推崇的是生理盐水假体隆胸。一旦发生破裂或包膜老化，其内容物对身体构成的危害较小。其他的材料如硅胶假体和英捷尔法勒注射，危害较大。先天或哺乳后乳房下垂者可施行乳房提拉术，它将乳头和乳晕同时上移，以使其形状挺拔。若手术设计合理，术后创伤小，且提拉后的乳房瘢痕不明显。



拥有粉嫩的迷人乳晕

很多女孩子都会为自己的乳晕偏黑或者呈咖啡色而烦恼。乳晕颜色的深

浅与肤色有关。肤色浅的人，乳晕会显得深一些。除此之外，在个人体质、怀孕、年龄老化、过度刺激乳头等的影响下，乳头及乳晕都会渐渐变成黑褐色，乳头也会变大。

既然乳晕的颜色和黑色素沉淀有关，那么如果你想让你的乳晕颜色变得粉嫩起来，也并非没有办法。下面就来介绍三种使乳晕变粉嫩的简单方法，教你如何做个拥有完美乳房的粉红女郎。

(1) 粉嫩面膜

蜂蜜和面粉按照 1:3 的比例搅拌成膏状涂在乳头、乳晕上，15 分钟后洗掉，再用热毛巾敷几遍，敷完后用化妆棉蘸碱性化妆水擦一下。

一个星期最多做两次。一般做五六次后乳头、乳晕就会慢慢恢复到原有的嫩红状态，如果为先天型乳头、乳晕偏黑，则可多做几次。

众所周知，蜂蜜和面粉都是天然的绿色食品，两者的性质都非常温和，不会伤害到乳头、乳晕这些娇嫩的部位。需注意的是，最后擦爽肤水的时候只需用化妆棉沾一些轻轻擦即可。爽肤水的主要作用是清洁，而且它挥发得很快，一般不会有副作用。

爽肤水也可以用矿泉水或者凉开水替代，这一步骤的作用一是收紧热敷后的皮肤组织，二是再度清洁。

(2) 玫瑰乳贴

在晚上睡觉前，用柠檬汁擦拭乳头、乳晕，然后再将红玫瑰花瓣贴在乳晕上。

记住：一定要用牛奶泡过的红玫瑰花瓣，这样花瓣才能贴上。这样每天坚持做，坚持两个月就会让你有惊喜。

(3) 美白精华妙用

这个方法最简单，就是把平时用的美白精华在每次沐浴之后涂一点点在乳晕上，涂上之后用一个手指轻轻转圈按摩约 3 分钟。

注意：千万不要涂在乳头上，因为这样可能会引起乳头发炎等。

胸部疼痛知多少

(1) 经前乳房胀痛

约有三分之二以上的妇女在月经来潮前有双乳胀痛感或其他不适感，整个乳房胀满、发硬、压痛，原有的颗粒状或结节感更为明显，这属于生理现象。多数妇女胀痛不严重，可以忍受；少数敏感者在乳房受轻微的振动或碰撞时即感到胀痛难忍，甚至不敢走路、着衣，终日手托双乳。这主要是由月经前1~2周体内雌激素水平增高、乳腺增生、细胞增大、乳腺间组织水肿引起的。月经来潮后，雌激素水平下降，上述变化消失，乳房亦随之松弛柔软，胀痛顿然消失，但下次经前症状又会重复出现。对此一般不需处理，保持心情开朗、精神放松即可。重者可于经前清淡饮食或服少量利尿药、维生素B₁、维生素B₆、甲睾酮或逍遥散等。

(2) 孕期乳房胀痛

停经40天后乳房有胀感，重者可能有乳房、乳头痛感，可持续整个孕期，这是由胎盘绒毛分泌大量雌激素、孕激素、催乳素，使乳腺增生、乳房增大所致，也是为哺乳所做的准备工作，属生理现象。随着乳房的增大，要及时换戴宽大的胸罩，不宜束胸。如胀感突然停止，常提示胎儿有可能夭亡，应立即去医院检查。

(3) 产后乳房胀痛

产后3天双乳胀满、疼痛、出现硬结，甚至延及腋窝部的副乳腺，伴有低热，这主要是由乳腺淋巴滞留、静脉充盈和间质水肿以及乳腺导管不畅所致。一般至产后7天乳汁畅流后，痛感多能消退。

防治产后乳房痛的方法如下。

①妊娠晚期挤去乳房内少量的初乳，以防止其滞留于导管内，结成栓子，堵塞乳腺导管。

②产后尽早哺乳。

③哺乳前热敷乳房，并做些轻柔按摩，以促使乳汁畅通。

④两次哺乳间冷敷乳房，以减少充血。

⑤乳儿吮吸力不足时，可用双手挤压或用吸奶器吸引，协助乳汁排出。

正确处理乳汁淤积很重要，否则可引起乳腺炎，故必须尽力按上述做好，其中以哺乳时吸尽剩余乳汁最为重要。

(4) 性生活后乳房痛

不和谐的性生活也可引起乳房胀痛或使原有疼痛加重，这与性生活时乳房生理性变化有关。当女性进入性兴奋期时，乳头即竖起，乳房表面充血，整个乳房胀满增大；持续期则乳晕充血、乳房胀大更明显，其体积可增大 1/4；性高潮时，胀大达到极点；消退期，乳房静脉充盈消退，其体积逐渐缩小，经过 15~30 分钟即可恢复原状。性欲淡漠者或性生活不和谐者因达不到性满足，乳房的充血、胀大就不容易消退，或消退不完全，持续性充血会使乳房发胀、疼痛。据报道，在性生活不满意的妇女中，乳腺疾病包括乳腺癌的发生率也较高，故女性应重视良好的性生活，无性高潮或性欲淡漠者应去就医。

(5) 人流后乳房痛

人工流产后，有些患者主诉乳房痛，并可触及乳房肿块，若症状出现与人流相隔时间稍长，人们往往会忘记或忽略此种症状与人流有关。人流不同于自然分娩，后者是瓜熟蒂落的自然过程，而人流是人为干扰的非正常状态。一般停经 4 周后乳房开始发胀、饱满、增大，乳腺逐渐发育。当妊娠突然中断、激素水平急剧下降时，刚刚发育的乳腺就会突然停止增长，细胞变小，腺泡消失，而这种集聚复原常是不完全、不均匀的，像初生的嫩叶不易萎黄脱落一样，因而会造成乳腺肿块及乳房疼痛。许多资料证实，人流对乳房的影响不仅仅是会引起疼痛，还可以是持久的、潜在的危害。因此，应当尽量少做或不做人流，切实做好避孕工作。

(6) 乳腺增生性乳房痛

乳腺增生病为乳房疼痛的最常见原因，约 80% 以上的乳腺增生者有不同程度的乳房疼痛。其疼痛部位与肿块位置常不一致，经常向腋下、肩背部放射，可受月经、情绪、天气变化等因素的影响，常有自动缓解或无规律的阵

发性发作，乳房内可摸到边界不清、大小不等、质地硬韧、活动度好的肿块，有的肿块表面呈颗粒状。本病占乳腺疾病的 2/3 以上，好发于 35~45 岁，特别多见于高龄未婚、未生育、未哺乳、精神抑郁、有性功能障碍的妇女。发现以上情况后应请医生体检，排除癌肿，定期随访。轻度疼痛不用处理，疼痛剧烈者可遵医嘱。

乳房一大一小怎么回事

仔细观察你会发现，我们的器官常有左右不相称的现象，比如一般人右侧肢体比左侧长，经常用于咀嚼的一边面部比另一侧饱满，左右眼球、鼻孔也不尽相同，所以女性乳房一大一小并不稀奇。处在青春发育期的少女，其两侧乳房一大一小是生理性的，这是因为对体内雌激素、孕激素敏感性较强的一侧乳房会先发育且生长较快，因而显得较大；敏感性较差的一侧则因发育迟缓、生长较慢而显得较小。随着发育成熟，两侧乳房会逐渐趋向对称，所以对这种暂时性的乳房大小不一的现象不必过于忧虑。

成熟后的女人两侧乳房也略有差异，一般右侧大于左侧，这与平时右上肢应用较多有关。若要改善这种不对称的现象，平时可有意识地多用左手提、拿重物，以健壮左侧胸肌、增大乳房。另外，还可用右手轻压左侧乳房，顺时针方向按摩，每日 2 次，每次 20 下，可以起到增大乳房的作用。若两侧乳房相差太大，采用上述方法无效时，可考虑手术矫正。

产后出现的两个乳房一大一小多与哺乳有关。在哺乳时，母亲常习惯于某一侧方向怀抱乳儿授乳，使两侧乳房授乳机会不均等，机会多的一侧在断乳后较对侧更易萎缩退化而变小。若为这种情况，可对较小乳房一侧的胸肌进行锻炼，并配合按摩。预防的方法是哺乳时两侧乳房应交替授乳，使机会均等，从而避免此种情况的发生。

如果以往两侧乳房是大致对称的，而最近出现了不对称情况，如一侧乳房增大、一侧乳房皮肤颜色改变或皮肤出现小凹陷、一侧乳头回缩或抬高，

有时还伴有疼痛、痒感、乳头出水等症状和体征时，应予以特别重视。出现这种情况应立即去看医生，进行有关检查，以尽早发现可能出现的乳腺癌变。

乳房整形要谨慎

隆胸失败的原因很多，如整形医生个人的技术问题、医院的设备问题、患者自身的身体素质问题，等等，但造成这种“求美”失败现象增多的最主要原因还是整个行业缺乏有效的监管。

因此，为了保证手术的安全性以及取得预期的整形效果，整形美容手术必须到正规的医疗单位进行。

(1) 常见的乳房整形手术

由于先天或后天的原因，乳房的大小、形态可能受到影响，从而需要用整形手术来塑造一对大小合适、形态完美的乳房。常用的乳房整形美容手术主要有隆乳术、乳房缩小整形术、乳房再造术、垂乳上提术，等等。



(2) 术前最好要全面了解

术后感染、手术方法不对、选择的假体质量不好等都可能造成手术失败，但手术失败并不意味着从此和美丽绝缘。一般的隆胸手术失败者都能通过再次手术解决。

虽然可以通过手术矫正，但是第二次手术的效果都不会太好，所以建议大家在做隆胸手术前一定要慎重，要全面考虑是不是有必要做手术，如果一定要做就必须了解施行手术的医院是不是卫生局许可的，让自己真正了解医生手术的过程，千万不要偏听偏信。

(3) 术前做好准备

接受隆胸的女士们在手术前都要做哪些准备呢？

① 了解实施隆胸术的医师的实际水平。医师是否为专业的美容整形外科医师。实施隆胸方案是否与国内公认方案基本一

致，如切口的选择、假体留置的位置及术后的处理等是否合理。万一发生出血、感染等问题的实际处理能力是否具备等。

②将自身的情况告诉医师。这些情况包括所有内科情况、药物过敏史、接受过的治疗、以前做过的手术如乳房活检等，以及现在服用的药物。另外，医师有可能会问及乳腺癌的家族史，此时必须实事求是。

③隆胸材料的选择。材料来源是否符合国家要求。材料是否具有相应的检测数据，至少是目前国内能够办得到的检测数据。材料万一发生问题有无质量担保。乳腺假体形状、大小的选择是否符合受术者的具体条件，如身高，胸廓形状、宽窄，胸围，腰围，臀围和乳腺的实际条件等。

(4) 手术场所是否具备相应条件

即你选择做隆胸术的场所是否具备做隆胸术及处理因隆胸术所发生的问题的条件与措施。如严格的消毒条件，救治手术意外的能力与措施，处理术后血肿、感染及形态欠佳等问题的能力与措施。

(5) 常用的隆胸切口

目前常用的也是较好的隆胸切口如下。

①乳晕切口。

②腋窝横形或腋窝前皱襞切口。

乳晕切口借助乳晕的颜色可使切口更隐蔽。腋窝切口虽较隐蔽，但在夏天着无袖装或泳装举臂时，常易暴露出伤痕。

(6) 隆胸术中常发生的问题

麻醉意外会导致做手术者死亡，虽然发生率不高，但做好防治措施及思想准备是极有必要的。

丰胸小体操

(1) 扩胸运动

做伸展及扩胸的运动可锻炼胸部肌肉，也可防止乳房下垂。

(2) 双手张臂

头向前，身体伸直，然后双手握拳，手臂摆于胸前，双脚张开与胳膊平衡，双臂分别左右展开，肌肉同时用力。

(3) 抚摸背部

以单手尽量往后背摸，维持约 10 秒，再左右交替重复动作 5~10 分钟。

(4) 挺胸运动

做挺胸运动可有效增进肌肤紧张度，确保胸肌保持弹性，身形更见玲珑。

(5) 胸前合掌

双手向胸前合掌，力量集中在手掌，然后用力推压，每日做 5~8 次。

(6) 交叉伸手

左手抓住右手手臂，再伸直向外用力推，持续数秒放松，重复动作 5~6 分钟。

(7) 呼吸动作

双腿微曲及紧贴坐在地面，再以双手按着膝盖内侧吸气，呼气时将膝盖向外拉开 5~10 秒。

第二章

科学饮食，由内而外养出健康与美丽

第一节

营养攻略，女性营养搭配新主张

女性的膳食指南

中国营养协会针对我国居民目前的营养和膳食情况制定了《中国居民膳食指南》，具体内容如下，女性朋友每日饮食可以此为参考。

(1) 食物多样，谷类为主

人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分也不完全相同。膳食必须由多种食物组成才能满足人体对各种营养的需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡女性朋友们要广泛食用多种食物，同时注意粗细搭配，以达到营养素互补的目的。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，是葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质的主要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，在保持心血管健康、增强抗病能力、降低女性眼干燥症的发生率及预防某些癌症等方面，

起着十分重要的作用。

(3) 常吃奶类、豆类或其制品

奶类食品除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量也较高，且人体对其所含钙的利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。豆类食品是我国的传统食品，含大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，可提高蛋白质摄入量、防止过多食用肉类带来的不利影响，故我们建议女性朋友要多食豆类，特别是大豆及其制品。豆类中含有 20%~40% 的蛋白质，豆类蛋白质中的赖氨酸含量高，如和谷类食品混合食用，可弥补谷类食品赖氨酸的不足，从而提高蛋白质的生物价值。

(4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源，肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性疾病的致危因素，所以应当少吃。

(5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供给人体能量，体力活动消耗能量。如果进食过多而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，即增加体重，久之发胖；相反，若食量不足，劳动或运动量过大，可因能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。体重过高或过低都会造成抵抗力下降，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，有利于保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。

(6) 吃清淡少盐的膳食

吃清淡少盐的膳食有利于健康，饮食既不应太油腻，也不应太咸，不能食用过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。

(7) 饮酒应限量

高度酒含能量高，不含其他营养素，无节制地饮酒会使食欲下降、食物摄入减少，以致多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等的危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。

(8) 吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把“病从口入”关。

餐桌必须“五彩缤纷”

吃什么才健康？总有不少人会这样问。其实，饮食健康并不需要什么灵丹妙药，也不需要什么名贵食材，关键是要饮食平衡。日常生活中，饮食不能过分偏嗜，而应荤素搭配，忌燥热和过分寒凉的食品。只要配合得好，红、黄、绿、白、黑的五彩食物就是饮食健康之道。

(1) 红

红即红色食物，包括番茄、桑葚、大枣、山楂、红苹果、草莓等，红色食物富含番茄红素、胡萝卜素、铁和大量抗氧化剂，能够降低患癌症等慢性疾病的危险。

(2) 黄

黄就是黄色蔬菜、瓜果、粮食等，如胡萝卜、柑橘、红薯、老玉米、南瓜等，黄色果蔬含有维生素A较多，食用后对人体很有好处。维生素A具有抗肿瘤、抗动脉硬化、保护视力的作用，常吃黄色食物还能够消除体内细菌毒素和其他有害物质，很好地保护胃肠黏膜，对于防治食管癌、胃癌、肠癌等疾患有一定的作用。

(3) 绿

绿主要指绿叶蔬菜和瓜果，主要包括芹菜、青瓜、菠菜、青椒、空心菜、

绿豆、绿茶等。在饮料中茶最好，在茶里面绿茶最好，绿茶内含有的茶多酚是抗癌物质。茶具有清洁口腔、营养血管、缓解情绪、延年益寿、减少肿瘤、防止动脉硬化发生之功效，除了营养保健之功效外，茶还有平衡心理的作用，它能调节人的情绪。蔬菜颜色有深有浅，绿色越深，所含的人体需要的各种维生素和营养成分就越多。绿色的食物都含有大量的纤维素，能清理肠胃、防治便秘、减少直肠癌的发病率。另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡，从而在最大程度上避免癌症的发生。

(4) 白

白包括燕麦粉或燕麦片、大米、海鲜、白薯、山药、白萝卜、银耳、鱼肉、鸡肉、百合、茭白等。燕麦的保健作用是美国研究人员在 1963 年发现的，其在农作物中降低胆固醇的效果位居第一，还能降低三酰甘油、血液黏稠度，含粗纤维、不饱和脂肪酸也多，有通便作用。中国心血管研究所研究发现，50 克燕麦可使胆固醇下降 39 毫克、三酰甘油下降 76 毫克，则见其降血脂作用非常好。因此，建议患有高血脂、糖尿病、体质弱的女性多吃点燕麦。

(5) 黑

黑指有保健功效的黑色食物，如乌鸡、甲鱼、墨鱼、香菇、黑木耳、紫米、黑豆、黑芝麻、紫菜等。现代医学认为黑色食品不但营养丰富，而且多有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容等独特功效，它对调节血液黏稠度有很好的作用，能抗血小板聚集、降低血液黏稠度。



膳食均衡的五要素

所谓膳食均衡，首先是指在食物品种和数量上搭配要合理，要符合保健要求；其次是指饮食摄入应能够满足人体需求，供给和需要相当。膳食均衡对每个人的身体来说都非常重要，尤其是女性。挑食或为减肥而一味地节食，只会使营养平衡失调，更不利于健康。

在饮食中做到多种食物配合、互相补充，可以达到饮食平衡的目的。营养学家建议，糖类所提供的热量应占全天总热量的 60%~70%，脂肪占 20%~25%，蛋白质占 10%~15%，蔬菜和水果热量很低，可提供维生素、无机盐等，可为主要的副食。

随着生活水平的提高，肥胖者日渐增多。有的人盲目学习西方人的饮食，奶、蛋、肉摄入比例很高，而忽视了淀粉类食品的摄入；还有的人忙于社会应酬，脂肪类食物摄入过多，导致饮食失衡。那么，膳食平衡究竟有哪些要素呢？

（1）微量元素和维生素的平衡

在饮食中要注意微量元素和维生素摄入的平衡。维生素摄入过少会影响正常的生理功能，过多则会导致中毒；微量元素的摄入也不能忽视，例如缺锰会使生长缓慢、运动异常、骨质疏松，摄入磷过多则会降低锰的吸收，故磷与锰的比例应当平衡。含磷丰富的食品有牛奶、蛋、肉类，含锰丰富的食物有小麦胚芽、坚果、麦麸等。

（2）酸、碱平衡

正常情况下，血液的 pH 值（酸碱度）略偏碱性（pH 值在 7.3~7.4 之间），所以吃碱性食品较多时，可酌情加些酸性食品，以达到酸碱平衡。人体自身调节能力很强，有酸碱缓冲代偿功能。老年人或体弱多病者自身调节能力较差，若饮食平衡，则可以减少机体缓冲代偿的负担。

（3）钠、钾平衡

人体离不开钠和钾，它们共同维持血液的渗透压和水分的含量，而且钾还能使钠储存于肌肉细胞中。食盐由钠和氯组成，每天吃足够量的盐、蔬菜、水果、肉类等，可保持钠、钾足够量的摄入和排泄的平衡。钠、钾彼此必须平衡，钾过多会造成钠的丢失，钠过多则会使原本不足的钾排出体外。例如，口味过咸的人如果吃蔬菜、水果太少，会使钾摄入过低、排泄增快，导致缺钾，出现乏力、腹胀、麻痹等诸多不适。

（4）钙、磷、镁平衡

电解质的平衡在饮食中是相当重要的一部分，镁可以保护中枢神经系统

和心脏，维持稳定的情绪，镁的需要量与钙的摄取量成正比，食物中钙的含量越多，则镁的摄入量也需要增多。病后康复的人需镁量会增加，男性需要量较女性大。动物肝、酵母、小麦胚芽中含磷丰富，但含钙较少。磷的排泄主要以钙磷结合成盐的形式从尿中排出，过量的磷排出时会带走大量的钙，导致钙丢失。磷的摄入量不能超过钙的两倍，故吃这类食品的同时还应吃一些含钙高的食品，以保持平衡。

(5) 寒、热、温、凉平衡

在中国传统的医学中，一向讲究饮食中酸、甘、苦、辛、咸性味及寒、热、温、凉的平衡。这告诉我们，在饮食中不可一味专吃寒性食品或热性食品，如吃涮羊肉时喝白酒，则偏温热，食后再吃荔枝、桂圆、橘子类水果，则是热上加热，这时应吃西瓜等清热解毒的食品，以使寒热达到平衡。再如中午大鱼大肉饱餐了一顿，晚餐时就要吃些素菜或米粥。

要做好平衡膳食，除了要注意多种饮食合理搭配、广博摄取、选材多样、不偏食不厌食外，还要根据每个人的身体状况进行不同的合理搭配。

矿物质对女性的作用

矿物质缺失是导致人们身体出现疾病的一项重要原因，以钙对人体的作用为例，钙有助于提高各种身体机能，一旦缺失，会引起疲惫无力、食欲不振、情感淡漠、肠痉挛、肠无力、结肠痛、燥热、便秘、颈椎痛等症状。由此可见，矿物质对人体有着至关重要的作用。

(1) 钙——预防骨质疏松症的重要元素

无论男女，自 20 岁起骨质密度便开始缓慢地减少，30 岁以后减速逐渐加快，女性尤为严重，一生之中可减少约 42%，是导致骨质疏松症等骨病的祸根。

因此，女性 20 岁以后需要特别补充钙质，科学地补钙是预防女性骨质疏松症的有效措施之一。专家建议：成年妇女每日至少应摄取 1000 毫克钙。若

在怀孕期、哺乳期或绝经期，则须加至 1500 毫克。钙源有乳制品、豆类、绿色蔬菜、动物骨等。在缺乏这些食物的季节和地区，可在医生指导下酌情服用钙片。

(2) 锌——构成免疫系统的营养元素

锌从食物中较难获取，但却是构成免疫力的最重要的营养元素之一。没有足够量的锌，好几种专门的免疫细胞——T 型细胞和 B 型细胞以及自然杀手细胞的数量会减少。

锌是促使胸腺正常工作的重要营养元素。补充锌能立即明显改善胸腺工作的反应速度，加快免疫细胞的生产制造，提高免疫系统的能力。缺锌会导致免疫系统极端虚弱，极易患感染，并且使伤口愈合速度减缓。

另外，锌可使头发保持乌黑靓丽、有光泽，而且锌在促进发育、维持正常性功能、增强人体抗病力等方面也有重要作用。

含锌较多的食物有牡蛎、胰脏、肝脏、血、瘦肉、蛋、粗粮、核桃、花生等，一般蔬菜、水果、粮食中均含有锌，故只要平时合理安排饮食，一般不会缺锌。

(3) 铁——担当着输送氧气的任务

铁作为血红蛋白的组成部分，最主要的功能是在血液中担任着输送氧气的作用。它可以帮助分子携带氧气进入肺部，并且在全身游移和释放氧气。人体中的铁大约有 73% 在血红蛋白中不断循环并促进更多红血球的形成。

铁是人体的造血元素，女性一次月经就平均流失 30 毫克铁，故补铁量应大于男性。在补铁的方法中，食补是既简单又有效的一种。猪肝、猪血、豆制品和木耳、海带以及桂圆等中都含有较多的铁。

另外，多用铁锅烹调也可增加食物摄取中的含铁量，因为用铁锅煮米饭、鸡蛋、肉类和蔬菜等时会溶出一定的铁。

(4) 硒——重要的抗氧化剂

硒有助于治疗女性更年期的热潮红及更年期的其他烦恼，并有助于保护免疫系统，是一种相当重要的抗氧化剂。如果缺乏硒，直接的表现是未老先衰。

巴西核果、啤酒酵母、西蓝花、鸡肉、乳制品、蒜、肝、蜂蜜、洋葱、鲑鱼、海鲜、小麦胚芽及未加工谷物中均含有硒。

(5) 镁——有着调节神经和肌肉活动的神奇功能

镁是维持人体生命活动的必需元素，具有调节神经和肌肉活动及增强耐久活动能力的神奇功能。镁最大的作用是对细胞内流通的钙进行调节。

像绞痛、动脉粥样硬化、哮喘、孤独症、中枢性麻痹、化学过敏、克罗恩氏病、糖尿病、兴奋、突发心脏病、高血压、偏头痛、经期综合征、焦躁症等多种疾病都是由镁缺乏引起的，都可通过补镁而得到缓解。

(6) 磷——协助脂肪和淀粉代谢

磷能够协助脂肪和淀粉代谢，供给肌体能量与活力，并能够促进牙齿的健康生长和牙床的健康发育。一般从大部分的食物如芦笋、啤酒酵母、汽水、乳制品、蛋、鱼、大蒜、核果、芝麻、葵花子、家禽、未加工谷物等中都能摄取到丰富的磷，但是过量的磷也会干扰钙质的吸收。



维生素维护女人的美丽

维生素是维持人体健康所必需的一类营养素，是人体内酶系统的辅助成分，参与人体广泛的生化反应，调节人体的代谢功能，虽然需要量很少，但是人体一旦缺乏就会导致新陈代谢失去平衡、免疫力下降，各种疾病就会乘虚而入。

维生素通常分为脂溶性维生素和水溶性维生素，前者包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，溶于脂肪，不溶于水；后者包括维生素 B₁、维生素 B₂、叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C 等，这类维生素溶于水。

(1) 维生素 A

维生素 A 主要来源于动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、奶制品、蛋类。一些植物含有维生素 A 原即胡萝卜素，在小肠可以合成维生素 A，如芹菜、菠菜、胡萝卜、辣椒、油菜、番茄等。维生素 A 的主要作用是维持正常视觉和上皮

细胞的正常结构和功能，保护皮肤的表皮层，保持皮肤的柔软和丰满，改进皮肤的锁水功能。维生素 A 还有较明显的抗角质化的效果，并能延缓皮肤老化，增强新陈代谢，使皮肤保持更年轻的状态，起到滋润、调理和延缓皮肤衰老的作用，所以女性朋友应常食含维生素 A 多的食物。

(2) 维生素 D

维生素 D 的主要生理功能为调节钙、磷代谢，特别是促进小肠对钙、磷的吸收，调节肾脏对钙、磷的排泄，控制骨骼中钙与磷的储存和血液中钙、磷的浓度等。维生素 D 不足时，钙、磷、镁在骨骼中的沉积下降，会出现佝偻病和软骨症，牙齿也会发育不良，并导致生长受阻。

维生素 D 是脂溶性维生素，因此动物性食品是维生素 D 的主要来源，此外，人类主要获取的维生素 D 是皮肤中 7-脱氢胆固醇经紫外线照射产生的。动物肝脏，含脂肪高的海鱼、鱼卵、奶油、奶酪、蛋黄等含有较多的维生素 D，瘦肉、奶、坚果中含微量维生素 D，水果、蔬菜和谷类食品则含有极少量维生素 D 或不含维生素 D，鱼肝油是维生素 D 的丰富来源。

(3) B 族维生素

B 族维生素是食物释放能量的关键，它们有许多共同特性，比如全是水溶性维生素且不能在体内大量储存，全是辅酶，能帮助蛋白质的酶分解陈旧物质、合成新的物质等，因此被列为一个庞大的家族。此外，每一种 B 族维生素都有其主要的作用，以维护不同的身体功能。

维生素 B₁ 被人们称为精神系统的维生素，这是因为维生素 B₁ 对神经组织和精神状态有良好的影响，具有维持神经系统（包括自主神经）功能、促进糖类的新陈代谢和产生能量的重要作用。维生素 B₁ 的缺乏容易引起脚气病。含维生素 B₁ 丰富的食物有谷类、豆类、马铃薯、动物内脏、瘦肉、酵母、干果、山芋等。

维生素 B₂ 是协助红细胞生成的重要物质，能协助食物产生能量并帮助机体成长发育，它可令指甲、头发坚固，还可减少口腔炎的发生。缺乏维生素 B₂ 会使体内的物质代谢紊乱，从而导致多种人体疾病的发生。维生素 B₂ 存在于多种食物中，在动物性食物中一般含量较高，动物内脏中含量最丰富，奶

类、蛋黄中含量也较丰富，谷类和一般蔬菜中含量则较少。

维生素 B₆ 有参与激素和红细胞合成的功能，它是蛋白质代谢及神经系统和免疫系统运作的必需物质。缺乏维生素 B₆ 容易引起贫血症、脂溢性皮炎、舌炎等。维生素 B₆ 的食物来源很广泛，但一般含量不高。含量最高的食物为白色肉类（如鸡肉和鱼肉），其次为肝脏、豆类和蛋黄等。水果和蔬菜如香蕉、栗子、山芋、葡萄干、菠菜、甘蓝菜等中的维生素 B₆ 含量也较多，含量最少的是柠檬类水果、奶类等。

维生素 B₁₂ 与维持神经系统的健康关系紧密，是叶酸、糖类、脂肪和蛋白质代谢的重要物质，参与合成 DNA，是红细胞生成及机体成长不可缺少的物质。维生素 B₁₂ 缺乏易导致恶性贫血、神经退化、口腔及消化道炎症等。膳食中维生素 B₁₂ 来源于动物食品，主要是动物肝脏、牛肉、猪肉、蛋、牛奶、奶酪等，而植物性食品中基本不含维生素 B₁₂。

叶酸有参与维持细胞的遗传基因，调节细胞分裂的功能。叶酸缺乏可引起巨幼红细胞贫血、胎儿神经畸形、舌炎、胃肠功能紊乱、生长发育不良等。富含叶酸的食物为动物肝、肾，谷类，绿叶蔬菜，蛋类，水果，坚果等。

烟酸具有协助糖类、脂肪、蛋白质释放能量，维持皮肤健康，参与血糖控制的功能。烟酸缺乏可引起癞皮病、皮肤炎、腹泻及痴呆症。烟酸广泛存在于动物和植物性食物中，如动物肝脏、蔬菜、谷类食品等。

(4) 维生素 C

又名抗坏血酸，是一种水溶性维生素，易从体内流失。人体不能制造维生素 C，必须每天从富含维生素 C 的食物中摄取，以满足身体需要。在所有的维生素中，维生素 C 是人体每天需要量最多的，主要是因为维生素 C 比其他维生素或矿物质更多地耗用于各种人体功能。吸烟、污染、酗酒、服药、节食和身体活动都会损耗维生素 C。维生素 C 能增加大脑中氧的含量，维护血管、骨、牙齿的正常生理功能，具有抗感染和防病作用，还可减轻砷和重金属对肝功能的损害，所以被誉为“万能解毒剂”。不仅如此，维生素 C 还可以帮助铁的吸收和叶酸的利用，促进生血功能。

缺乏维生素 C 易患坏血病并出现伤口不易愈合、虚弱、牙龈易出血、舌

苔厚重等病症。新鲜蔬菜、水果中的维生素 C 含量较高，芹菜、辣椒、番茄、苦瓜、花菜、芥蓝以及酸枣、红果、沙田柚、柑橘、猕猴桃中维生素 C 的含量都很丰富。女性朋友可多食上述食物。

(5) 维生素 E

又名生育酚，是一组具有生物活性、化学结构相似的酚类化合物。天然存在的维生素 E 有 8 种，其中以 α -生育酚活性最高。

维生素 E 具有许多不同的作用，其中最重要的作用之一是作为抗氧化剂，与硒协同作用，阻止细胞内外不饱和脂肪酸和其他易氧化物的氧化，保护富含脂质的生物膜的完整，从而防止肝组织坏死和肌肉受损，维持红细胞的稳定性和毛细血管的完整性等。

维生素 E 具有促进性腺发育，促成受孕和防止流产等作用。研究表明，维生素 E 具有延缓衰老、抑制癌症、提高免疫力等作用。

维生素 E 是人体必需营养素，也是最为安全有效的体内自由基清除剂。它在人体内不能自行合成，必须由外界摄取。维生素 E 主要存在于各种植物原料中，特别是油料种子（植物油）、某些谷物、坚果和绿色蔬菜中，含维生素 E 丰富的食物还有谷物胚芽、葵花子、核桃、鸡蛋、小麦胚油及其他植物油脂等。其在植物性食物中的含量受品种，成熟程度、季节，收获时间及方式，加工工艺和储存时间等因素的影响。动物性食品中的维生素 E 含量通常不高。建议女性多食坚果和绿叶蔬菜等富含维生素 E 的食物。

膳食纤维好处多

膳食纤维就是植物性食物中难以被人体消化的物质，它的成分包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、藻胶、琼脂及其他复合糖等，均属多糖类，这些物质构成了谷皮、麸皮及蔬菜、水果的根、皮、茎、叶等，它们不被吸收，也不提供热量。膳食纤维的营养价值虽低，但对人体的新陈代谢却有很大作用。

(1) 增加营养

膳食纤维在肠道内吸水，对肠内容物能起到良好的稀释作用，其既能降低胆汁的浓度，又能促进肠道内正常寄居细菌的生长繁殖，而肠道中的大肠埃希菌能利用膳食纤维合成泛酸、烟酸、维生素 B 等人体不可缺少的生命物质，这对于食物营养的再利用十分有利。

膳食纤维还可降低胃癌、肺癌等的患病率，对防治冠心病也有良好作用。

(2) 控制血糖

糖尿病的起因之一是食物中膳食纤维含量太少。含有大量膳食纤维的食品给人体提供的能量很少，膳食纤维中的果胶可降低葡萄糖的吸收速度，使进餐后血糖不会急剧上升，有利于改善糖尿病病情；同时，高膳食纤维食品可降低生理范围内的胰岛素的分泌，降低食物的摄取量；另外，高膳食纤维食品可降低糖尿病患者对胰岛素或一般口服降血糖药的需求，且仍能有效控制血糖的浓度，因此其对糖尿病的预防和治疗作用十分明显。

(3) 降低血脂

膳食纤维中有些成分，如木质素可与胆汁酸结合，果胶可与胆固醇结合，其直接从粪便中排出，从而消耗体内的胆固醇来补充胆汁中被消耗的胆固醇，由此降低了血脂，有助于减少冠心病的发生。

(4) 吸附毒素

众所周知，食物在消化分解的过程中必定会产生不少毒素，这些有害物质在肠腔内会刺激黏膜上皮，日久会引起黏膜发炎，如吸收到血液内，还可加重肝脏的解毒负担。膳食纤维在胃肠道中遇水形成至密的网络，吸附有机物、无机物、水分，对维持胃肠道的正常菌群结构起着重要作用；同时，肠内容物中的毒素会被膳食纤维吸附，使肠黏膜与毒素的接触机会减少，毒素被吸收入血液中的机会亦减少，因此其排毒功能也是显而易见的。

(5) 促进减肥

膳食纤维比重小、体积大，进食后充填胃腔，需要较长时间来消化，并延长了胃排空的时间，使人容易产生饱腹感，减少热量的摄取；同时，减少了摄入食物中的热量比值，膳食纤维在肠内会吸附脂肪而使其随之排出体外，

有助于减少脂肪积聚，从而有助于达到减肥的目的。

(6) 保护皮肤

血液中含有有毒物质时，皮肤就成了其抛弃废物的地方，面部暗疮正是因血液中存在过量的酸性物质及饱和脂肪形成的。经常便秘的人肤色枯黄，也是因为粪便在肠中停留时间过长、毒性物质通过肠壁吸收并使血液含有毒素所致。膳食纤维能刺激胃肠的蠕动，使废弃物及时排出体外，减少肠壁对毒素的吸收，因而可以保护皮肤。

(7) 保护口腔

现代人由于进食的食物越来越精、越来越软，使用口腔肌肉、牙齿的活动相应减少，而增加膳食中的膳食纤维，则可以增加使用口腔肌肉、牙齿咀嚼的机会，有助于刷除牙缝内的污垢，并可锻炼牙床，长期下去，会使口腔得到保健，功能得以改善。

(8) 防治结石

胆结石的形成与胆汁、胆固醇含量过高有关。由于膳食纤维可结合胆固醇，促进胆汁分泌与循环，因而可预防胆结石的形成。

(9) 防治便秘

膳食纤维可使粪便体积膨胀、吸水性好，促使肠道蠕动，加速粪便在肠道内的推进作用，促使及时排便。

(10) 预防肠癌

在大自然界中致癌物质广泛存在，不可避免地会随食物和水进入人的肠道。同时，人的大肠中存在着大量细菌，能产生多种毒物，如胺、酚、氨等，有些细菌还可能合成多环芳烃或将硝酸盐还原为亚硝酸盐的能力，如果食物中膳食纤维少，粪便体积小，黏滞度增加，在肠道中停留时间长，这些毒物就会对肠壁产生毒害作用，并能像水一样通过肠壁被吸收进入血液循环，进而影响全身。膳食纤维进入肠道后可使粪便体积增大，含水量多，使毒素的浓度稀释并刺激肠蠕动，加快肠道内食糜的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间，促使胆汁酸排泄，并使粪便保持酸性，对预防大肠癌十分有益。

女性朋友多食含纤维多的食物，有益健康。

多喝豆浆更健康

豆浆是将大豆用水泡后磨碎、过滤后煮沸而成。豆浆是我国大多数民众都十分喜爱的一种饮品，又是一种老少皆宜的营养食品，在欧美享有“植物奶”的美誉。豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸，此外，豆浆还含有铁、钙等矿物质，其所含的钙量虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，因此非常适宜女性饮用。

研究发现，女性衰老和雌激素减少有关，而豆浆中的大豆异黄酮、大豆蛋白、卵磷脂等是公认的天然雌激素补充剂，可预防危害女性健康的癌症，如子宫癌、乳腺癌等。中老年女性喝豆浆可调节内分泌，延缓衰老；青年女性喝豆浆则可美白养颜、淡化暗疮。豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。多喝鲜豆浆可预防老年痴呆症，防治气喘病。女人多贫血，豆浆对于贫血患者的调养作用比牛奶要强。

(1) 预防糖尿病

豆浆含有大量纤维素，能有效地阻止糖的过量吸收，减少糖分，因而能预防糖尿病，是女性日常必不可少的好食品。

(2) 防治高血压

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁，是有力的抗盐钠物质，而钠是高血压发生和复发的主要根源之一，可见，豆浆能有效地防治高血压。

(3) 防治冠心病

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心肌血管的兴奋，改善心肌营养，降低胆固醇，促进血流，防止血管痉挛，喝豆浆能降低冠心病的复发率。

(4) 防止脑中风

豆浆中所含的镁、钙元素，能明显地降低脑血脂，改善脑血流，从而有效地防止脑梗死、脑出血的发生；同时，豆浆中所含的卵磷脂，还能减少脑细胞死亡，提高脑功能。

(5) 防治癌症

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有效。

(6) 防治支气管炎

豆浆所含的麦氨酸有防止支气管平滑肌痉挛的作用，有利于减少或减轻支气管炎的发作。

(7) 防止衰老

豆浆中所含有的硒、维生素 E、维生素 C 有很强的抗氧化功能，能使人体的细胞“返老还童”。

职业女性早餐的营养搭配

你是否为赶着上班而来不及吃早餐？或者为了减肥，就干脆把早餐省略？据有关方面的研究，一天当中的营养摄取比例最好是 3:4:5，早餐占了一天的营养需要量的 1/4。每天早上 7 点开始是一天当中胃肠活动最旺盛的时候，这时候吃进的食物较易消化吸收，若是忽略了早餐，不但容易伤胃，而且会精力不足。

对于一个身高 165 厘米的职业女性来说，每日的热量需求大约为 2000 千卡，按照营养早餐的原则，早餐热量占一日热量的 30%，则需由早餐提供的热量约为 600 千卡。其中要求主食类提供热量的 60% 左右，即主食类要保证在 100 克左右；肉禽鱼蛋或者奶类及其制品、豆类及其制品需要提供早餐热量的 20%~40%，即肉禽鱼蛋 50 克左右，搭配奶类及奶制品 250 毫升、豆类及豆制品 350 毫升；剩余热量由蔬菜水果提供。所有食物营养搭配需满足维生素和矿物质的早餐需要量。

早餐最好选择稀饭、燕麦粥、土司面包等高碳水化合物或是低脂肪的食物，若是喝牛奶也最好选择低脂的。避免吃油炸、油煎的汉堡或是荷包蛋，可以减少因脂肪类的食物停留在胃中时间过长而引起的腹胀。

若是实在没有胃口，也建议至少喝个果汁，以加速胃肠的吸收。

把粗粮也提上餐桌

粮食由于加工精细程度不同，所含营养成分也有很大差异，加工越细，损失的营养素越多。稻米和麦粒的营养（蛋白质、脂肪、B 族维生素和钙、磷、镁、铁、钾以及粗纤维等）大部分在稻谷和麦粒的麸皮、精糊层、胚乳这三部分，占谷粒大部分的胚乳（即米仁或麦仁）主要成分是淀粉，所含营养素比粗米粗面明显减少。

杂粮在我国品种甚多，人们习惯称之为粗粮。常食的杂粮有玉米（面）、高粱米（面）、小米、莜麦面、荞麦面、糜子面以及豆类、红薯、土豆等。

现在市场上出售的方便食品中有不少杂粮食品，如速溶豆粉、速溶燕麦片、玉米粥、八宝粥等。杂粮营养丰富，与细粮相比，其中豆类、莜麦面、糜子面所含蛋白质比富强粉、精白粉、精米要高 2~4 倍。

豆类、莜麦面、玉米面、小米所含膳食纤维要比富强粉、精米高 4~10 倍，尤其是 B 族维生素，大多数杂粮比精米精面含量要高出 10~20 倍左右，所以经常吃些粗粮，不仅能调剂口味、提高食欲，而且可以避免因长期单纯吃精米精面造成的因营养缺乏而引起的疾病，如便秘、口腔溃疡、唇炎、舌炎、结膜炎、皮炎、阴囊炎、白内障、脚气病等。

粗细粮合理搭配，可增添食品风味，增加维生素和微量元素的摄取量，提高食物蛋白质的生理价值，而且可以使氨基酸互补，提高蛋白质的营养价值。

我国传统饮食中有吃杂合面的习惯，如玉米面、富强粉混合做成馒头等，这些都是粗细搭配的最好办法。

女性素食主义的健康法则

吃素作为一种健康的饮食方式正在为越来越多的女性所选择，因为减少了肉食的摄取，膳食中植物性食品的数量增加，于是植物纤维、碳水化合物、

类黄酮、类胡萝卜素以及其他植物化学物的摄入量增加，而完全脂肪、饱和脂肪、胆固醇、动物蛋白质的摄取减少，增强了交感神经对心血管的调节能力，有利于心血管等疾病（如心脏病）的预防。长期食素可以降低高血压的发病率，吃素食时间愈长，因年龄增长而导致血压上升的幅度就愈小。素食者的糖尿病、肺癌和结肠癌、直肠癌的发病率也比普通人低，适当调配的素食还有助于预防肾病。另外，在以素食为主的女性人群中，乳腺癌的发病率较低，因为较低的雌激素水平对乳腺癌有预防作用。

但是素食者仍然要注意营养平衡，如果搭配不得当，就会因为得不到充足的营养而影响身体健康。科学合理的饮食，才能保证体内足够的营养。

（1）注意含钙食物的摄入

豆类、豆制品可以为人体提供足够的蛋白质，而且还富含多种维生素和矿物质，是膳食钙的好来源，有利于减少中老年妇女的骨质损失。牛奶中富含钙质，还含有促进钙吸收的维生素 D、乳糖和必需氨基酸，补钙效果较佳，所以素食者也应多食。

（2）多吃含铁质和维生素 B₁₂ 的食物

素食者最容易缺乏的营养是铁和维生素 B₁₂。缺乏铁和维生素 B₁₂，会使造血功能发生异常，妇女因每月月经来潮会损失数十毫升的血，故膳食中要特别注意铁和维生素 B₁₂ 的供应。铁的最佳来源是肉类、内脏和动物血，但是素食者可以多吃黑木耳、菠菜、红枣、樱桃、紫菜等含铁高的食物补充铁质。在烹调时尽量多用铁锅，而且在炒菜、拌菜时加点醋，也有帮助铁溶解和吸收的作用。而维生素 B₁₂ 只存在于动物性食品（包括蛋和奶）、菌类食品和发酵食品中，要解决维生素 B₁₂ 的供应，首先要多吃菌类食品，包括各种蘑菇、木耳等，还要经常吃些发酵食品，如豆酱、酱豆腐、豆豉、醪糟等，因为微生物发酵过程中会产生不少维生素 B₁₂，酸奶中的乳酸菌也能产生 B 族维生素，多喝对健康特别有益。

（3）多吃蔬菜水果

维生素 C 可以帮助身体吸收铁，所以要经常吃富含维生素 C 的蔬菜，如青椒、花菜、番茄等；同样，适当吃些富含维生素 C 的水果也可起到相同的

作用，枣、柑橘、山楂、猕猴桃等都是维生素 C 的好来源。另外，果蔬中还含有丰富的钾和镁，多吃有利于保持体内酸碱度平衡，能够减少钙的流失，还可以消除疲劳。



七步让你走向美丽

一些女性苦恼地发现，自己和别人的食量没差到哪去，但别人身材适中，自己却越吃越胖，这是怎么回事呢？说到底还是食物搭配是否合理的缘故。现在我们给大家推荐一种新的饮食模式，只要七步就让你轻松走向健康美丽！

(1) 1 个水果

每天吃含维生素丰富的新鲜水果至少 1 个，长年坚持会收到明显的美肤效果。

(2) 2 盘蔬菜

每天应进食 2 盘品种多样的蔬菜，而不要常吃一种蔬菜，一天中必须有一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿颜色的。最好生食一些番茄、萝卜等，以免加热烹调时对维生素 A、维生素 B₁ 等造成破坏。

(3) 3 勺素油

每天的烹调用油限量为 3 勺，而且最好食用素油即植物油，这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

(4) 4 碗粗饭

每天 4 碗杂粮粗饭能壮体、养颜、美身段。要克服对精加工主食的嗜好，抵制美味可口零食的诱惑。

(5) 5 份蛋白质食物

每天吃肉类 50 克，当然最好是瘦肉；鱼类 50 克（除骨净重）；豆腐或豆制品 200 克；蛋 1 个；牛奶或奶粉冲剂 1 杯。这种以低脂肪的植物蛋白质配膳非高脂肪的动物蛋白质，或用植物性蛋白质配少量的动物性蛋白质的方法，不仅经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对减少，被公认为是一种健美烹饪模式。

(6) 6 种调味品

调味品作为每天的烹饪佐料不可缺少，它们具有增加菜肴美味、提高食欲、减少油腻、解毒杀菌、舒筋活血、保护维生素 C、减少水溶性维生素的损失、维持体内渗透压和血液酸碱平衡、保持神经和肌肉对外界刺激的迅速反应能力，以及调节生理、美容健身等不同功能。

(7) 8 杯开水

每天喝水不少于 8 杯，以补充体液，促进代谢，增进健康。要少喝加糖或带有色素的饮料。

第二节

吃喝有法，合理饮食保健康

进食宜做到细与慢

食物从人们的口腔中咽下后，经过消化道有规律的蠕动，与各种消化酶充分融合并经过其分解处理，发生一系列极其复杂的生物化学变化，产生人体新陈代谢所需的能量，保证人体的生长发育、日常活动和生活的需要，再将无用的废物演化成粪便排泄出体外。所有这些，都是在你毫无感觉的情况下进行的，因此，在消化过程中唯一可以控制的就是“咀嚼”了。那么，“细嚼慢咽”有什么好处呢？

(1) 减轻胃肠负担

人的口腔是一个重要的消化器官，它就像一个搅拌机，通过牙齿的研磨和切割使食物与唾液充分结合，唾液有帮助和促进食物消化的功能，而且多次咀嚼能把食物磨碎，使胃可以在一个宽松的环境里边工作边享受，这样就

有利于食物消化，减轻了胃的负担。如果吃饭过快，就会使硬的、粗制的、有棱角的、过凉或过热的食物或是异物刺激甚至损伤食管，日久可导致食管疾病，也加重了胃的负担，会导致食管炎、胃病的发生。因此，细嚼慢咽对人的身体健康非常重要。

(2) 降低食物摄入量

人的饥与饱反应并非完全取决于胃本身的空虚和充盈，而是受下丘脑的控制。细嚼慢咽可以使因饥饿而调动起来的摄食中枢兴奋性逐步降低、饱食中枢兴奋性逐步升高，促使饱食的感觉及早到来，在不知不觉中减少了每餐的食量，从而达到防治肥胖的目的。

(3) 有助于解毒、预防癌症

咀嚼时唾液的分泌能降低亚硝酸化合物对细胞的攻击，对化学合成剂、防腐剂等食品添加剂带来的危害也有明显的解除作用。唾液还能中和、消除食物中的致癌物质，唾液本身就是一种防癌良药，可以把食物中的致癌物质从有害转为无害。每口饭咀嚼 30 次（约半分钟），基本上可以消除食物中的致癌物质。

(4) 细嚼慢咽本身也是一种运动

细嚼慢咽可促进面部肌肉的活动，改善局部的血液循环，加速肌肉和皮肤的新陈代谢，从而延缓皮肤的老化，延缓皱纹和老年斑的增长。

(5) 增加大脑的血流量

细嚼慢咽有助于增强大脑皮质的活力，防止大脑老化。据测定，人在咀嚼硬物时大脑血流量会增加 20.7%，咀嚼软物时增加 16.5%；牙齿缺损的老年人如装上假牙进行咀嚼，大脑血流量可增加 25.5%。

咀嚼食物必须时间长一些才能达到效果，要学会细嚼慢咽，让食物在口腔里多转几圈，食物与唾液充分混合形成食糜，必须咀嚼到这种状态再把它咽下去。当然这样的咀嚼法并非一两天就能做到，养成习惯更属不易。开始时不能着急，坚持下去没有什么做不到的。如果你平时已有细嚼慢咽的习惯，那么你在此基础上多嚼几次即可。

三餐要定时定量

人们常常因为很忙或者要减肥而不吃饭，但是如果你有一顿不吃饭，下一顿你可能会吃得更多，这就可能影响健康。

研究发现，如果人们不按顿吃饭而只是晚上吃一顿大餐，则可能会导致代谢紊乱。不按顿吃饭会升高空腹血糖水平，并延缓胰岛素反应时间，因此如果一直不按顿吃饭，可能导致糖尿病。

人要获得健康的机体，防止疾病的侵袭，最重要的是要有良好的饮食习惯。要合理安排每日的进餐次数，养成定时定量进餐的习惯。胃的排空是有规律的，所以要定时吃饭，让胃充分地消化和吸收；胃的容量也是有限的，暴饮暴食会使胃的负担加重，容易造成消化不良。人体消化系统对食物的利用有其固有的规律，为了使生活和工作的能量均匀、有节制地输送到全身，满足日常生活和工作的需要，保证体内的消化器官有节制地蠕动及分泌消化酶，女性应做到一日三餐定时定量、规律进食。

一日三餐是人类长期以来形成的合理饮食行为。对每餐的进食量，我们可以合理控制，总的饮食原则是：三餐不少，不可过饱；进餐要慢，情绪要好。

对于一个寻求健康的现代人来说，最理想的能量是多少呢？按照新的“中国居民膳食营养素参考摄入量”要求，对属于轻体力劳动的女性来讲，每日所需能量为 8770 千焦（2000 千卡），蛋白质摄入量为 65 克，脂肪摄入量占总能量供应的 20%~30%，糖摄入量占总能量供应的 55%~65%。在实际生活中，蛋白质摄入量可多一些，脂肪摄入量要少一些，糖的摄入量应以满足食欲、达到饱腹感为宜。

女性白领午餐的禁忌

求速度、减肥少食、营养搭配不当、饮食不规律，这是女性白领们饮食

经常会出现的情况。

(1) 忌求速度

女性白领中午休息时间很短，最少的只有半个小时，这一点时间，女性朋友要充分利用起来，忌吃饭时只求速度。

(2) 忌减肥少食

盲目减肥，但又没有专门的营养师提供节食的方法，长此以往，胃得不到运动，会导致功能退化，对女性身体健康危害极为严重。

(3) 忌营养搭配不当

女性白领饮食最大的问题还是来自营养方面的。目前的快餐食品以煎炸食品为多，品种少，营养不全面。盒饭虽然品种较多，但是烹制方法不科学，而且许多摊主为了节约成本，不会提供最新鲜、时令的荤素菜，这就使得营养搭配不当，女性朋友要极重视这一点。

(4) 忌饮食不规律

女性白领的午餐问题还表现在饮食不规律上。女性白领工作比较忙，午餐时间不固定，没事的时候早一点儿吃，有事的时候拖到下午，甚至不吃，这是导致胃病的主要原因。



带“情绪”吃饭要不得

很多职业女性为了保持身体的曲线，可谓煞费脑筋。其实，要想避免发胖，不仅在于吃什么，吃饭时的心理和情绪也很重要。因为，不良的心理因素更易导致吃进去的食物进入体内后堆积而形成脂肪，而且会加重胃肠的负担，埋下胃肠道疾病的隐患。

忧思的情绪状态会损伤脾胃运化水谷的功能。思虑使气“结”而不行，从而妨碍脾升清降浊的转运能力。一方面身体无法吸收到充足的营养，另一方面食物转化的糟粕不能及时顺降，排出体外，便会和腑气夹杂在一起，存留于肠道，日久便容易形成脂肪堆积，使腹部膨隆凸出，同时，容易产生胃

腕部胀满、胃痛、便秘、嗝气等消化道症状。

上班族工作压力比较大，思虑不断，往往一日三餐的时候也处于紧张的思考状态之中，或者是带着沮丧、愤怒等不良的情绪进餐，这样就会影响脾胃的功能，使食物更多地变为糟粕贮存在体内，成为发胖的根源。

因此，进餐前应主动调整好心理状态，给脾胃创造出一个良好的心理环境。带着轻松愉快的心情进食会帮助脾胃更好地吸收食物精华，使肠道里的糟粕随着腑气更好地降下去，不致存留下来形成脂肪而致发胖，同时，也不容易产生胃肠道的不适感。

适当节食助健康

人们常说“饭吃七分饱”。调查发现，适当节食对人体健康有很大影响，我国长寿老人普遍注意节食。

节食之所以有助于健康长寿，主要与以下三方面的因素有关。

(1) 节食能显著降低体内胰岛素等激素的水平，有助于防治糖尿病、肥胖症和高血压病等疾病。

(2) 节食能使体内代谢速度减慢，从而明显减少体内各种代谢产物的产生和蓄积，有助于防治肝、肾功能损害。

(3) 节食有助于促进细胞遗传物质的合成和修复，促使组织细胞的更新和预防肿瘤的发生。

女性中老年脑力劳动者如果体力活动少，尤其需要节食，否则，过多的食物会加重胃肠道与心血管系统的负担。事实上，饮食过饱还会加速大脑衰老，人在吃得过饱后，有一种被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会在大脑中明显增多，这种物质被认为是引起脑动脉硬化的因素。

应酬交际，健康第一

应酬交际是现代社会的必需。

职业女性在外出就餐、应酬大小饭局的同时，最关心的问题就是如何才能既饱口福，又能保住苗条身段。尤其是 35 岁以上、身体新陈代谢渐慢的现代淑女们，常常处于饭局应酬后拼命减肥的尴尬境地。体重秤上多出的一点点刻度都会让她们郁闷至极、气恼不已。这种应酬交际对身体造成的危害常被称为应酬综合征。

怎样才能避免应酬综合征？

动物性食品要避免过量食用，否则会使人体容易感到疲劳，而摄入的过多蛋白质人体也受用不了，只能通过肾脏排泄，无形中增加了肾脏的负担。

不挑食、不偏食，进食要细嚼慢咽。

不能不食，可少吃。饭后可以吃点水果，但不宜饮茶。



喝牛奶后喝点温水

牛奶因含有丰富的营养成分，故被人们称为“白色血液”。可是，在喝完牛奶后，人们常常会觉得喉咙干干的，且口腔内留有一股怪怪的味道。

这是因为大家忽略了最后一道“工序”——喝一小杯温水。很多人都不会注意到这个小小的细节，认为喝完牛奶后刷个牙就行了，有的人甚至喝完牛奶就直接睡觉。其实，这些都是形成口腔疾病的不良习惯。奶类制品中都会含有某种酵素，这些酵素会让喉咙黏膜变得干燥，使喉咙产生不适感，而干燥的口腔又为厌氧菌提供了适宜的生存环境，不但加速了细菌的繁殖，而且会分解奶制品中的蛋白，产生含有硫化物臭味的气体，从而导致口臭等现象出现。另外，残留的细菌在口腔中存活，还会破坏口腔内的酸碱平衡，生成牙菌斑，从而引起蛀牙、牙龈炎等一系列口腔问题。

要想防止口腔中细菌的滋生，喝完牛奶后就应马上喝一小杯温水，水温最好在 20℃~45℃。喝完牛奶后喝温水，可以清除口腔内残余的牛奶，起到清洁口腔、滋润喉咙的作用。需要注意的是，喝水一定要少量，因为喝过多的水会冲淡胃液的浓度，影响牛奶在人体内的消化吸收。

你应该知道的配菜单

为了家人的健康，你可能在饮食上费了很大力气，每天抱着食谱研究什么菜搭配起来最好吃、什么菜炒起来颜色漂亮……可你知道一份菜除了要色、香、味、形俱佳外，还得在营养成分的配合上满足家人的需要吗？

在配菜时你需要注意如下原则。

①搭配的食物品种愈多愈好。在以植物性食物为主的基础上，荤素搭配，最好每天有3~5种食物，使食品多样化、合理化。

②配菜的选择要依据食物的营养成分、食物的性味，并要适合人们的饮食习惯。

③食物搭配要注意主副食的质量，提高食用价值。

正确的配菜方法如下。

(1) 数量搭配

在配合数量上要突出主要食物，以配合食物为辅，使配合食物起到补充、烘托、陪衬、协调的作用，而且主要食物与辅助食物的比例要恰当，一般为2:1、4:3或3:2等。

(2) 质地搭配

要根据食物的性味、质地做到软配软、脆配脆、韧配韧、嫩配嫩，更重要的是要着眼于食物营养的配合。

(3) 色泽搭配

不论同色搭配还是异色搭配，都要使食品色泽协调、引人食欲。

(4) 口味搭配

一般分淡淡相配、浓淡相配和异香相配。淡淡相配要选主、辅食物都味淡又能相互衬托的，如“蘑菇豆腐”；浓淡相配，主要食物要选味道浓厚的，配合食物要选味淡的，如“菜心烧肘子”；异香相配，主要食物要选味道醇香的，配合食物要选殊香的，二味融合，食之别有风味。

我国民间在长期的生活实践中积累了食物合理搭配的丰富经验，有很多

已被科学研究所证实，并被普遍接受，如蔬菜与肉类的搭配，人们在日常生活中普遍运用。

肉类是含硫、磷、氮较高的食品，代谢产生酸性物质，应配以含钙、钾、钠等碱性离子较高的蔬菜，如韭菜、芹菜、白菜、萝卜等，这样可使体内酸碱平衡。

我国民间食物合理搭配的例子很多，略举数例如下。

①豆腐配海带：大豆含有皂角苷，可阻止过氧化脂质的生成，并有抑制脂肪吸收、分解的作用，但皂角苷有促进碘的排泄的作用，如果人体内碘的含量减少，易发生甲状腺机能亢进。在吃豆类食品时加配含碘丰富的海带，就能弥补这个缺陷。

常吃豆腐配海带的食品，能预防肥胖、高血压、动脉硬化、心脏病等病症，对急性肾功能衰竭、急性青光眼病也有很好的疗效。

②豆腐配萝卜：豆腐属于植物蛋白，多食会引起消化不良，萝卜特别是白萝卜有助消化的作用，若与豆腐伴食，有助于豆腐营养物质被人体吸收。

③豆腐配鱼：豆腐煮鱼可谓是营养佳肴，除营养价值高外，还别有风味。

④鸡肉配栗子：鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血功能也会随之增强。老母鸡煨栗子效果更佳。

⑤鸭肉配山药：鸭肉既可补充人体水分又可补阴，并可清热止咳，山药补阴之力极强，与鸭肉伴食，可消除油腻，补阴效果更佳。

⑥羊肉配生姜：羊肉补阳取暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪、治寒痛，为冬季佳食。

⑦百合配鸡蛋：百合具有清痰火、补肾气、增气血之功，而鸡蛋具有补阴血之效，两者煮熟之后加调味品食之，可有养阴润肺、清心安神的作用，对老年体弱者尤为适宜。

⑧芝麻配海带：芝麻与海带放在一起同煮，能起到美容、抗衰老的作用。芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，其中含有的亚硝酸能调节人体胆固醇含量，维生素E可防衰老；海带则含有碘、钙，能对血液起到净化作用，有利于促进甲状腺素的合成。两者合一，效果倍增。

⑨韭菜配鸡蛋：韭菜益阳，温中下气，补虚，调和肺腑，鸡蛋则益气，若将两者混炒，则相得益彰，可起到温补肾阳、行气止痛的作用，还可治疗阳痿、尿频、肾虚。

第三节

日常食物，呵护女性的密码

玉米，女性保健的“黄金食物”

玉米是粗粮中的保健佳品，经常食用对人体的健康颇为有利，是全世界公认的“黄金食物”。玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，亚油酸的含量更是高达60%以上，其对冠心病、动脉粥样硬化、高血脂及高血压等都有一定的预防和治疗作用，另外还有减肥的功效！

燕麦，降糖防便秘

燕麦是一种低糖、高营养食品，其营养素不但含量高，而且质量优，是较受女性欢迎的食物之一。燕麦中的膳食纤维有益于健康，可促使胆固醇排泄，防治糖尿病，还可通便导泄，对患有习惯性便秘的女性有很好的帮助。燕麦片食用后易引起饱胀感，女性长期食用具有减肥功效。

芝麻，乌发护齿

据现代医学测定，芝麻中含有多种营养物质，每100克芝麻含蛋白质

21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，特别是铁的含量极高，可达 50 毫克，因此，古人说芝麻能“填精”、“益髓”、“补血”。芝麻所含的脂肪大多数为不饱和脂肪酸，对调节胆固醇在人体内的分布、防止动脉硬化和冠心病等心血管病有很好的作用。芝麻还含有卵磷脂，亦可调节气血、润肤美容。因此，芝麻是女性朋友及老年朋友的食用佳品。古代人关于服食芝麻可除一切痼疾、返老还童、长生不老的说法，也是有一定道理的。

芝麻还含有脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等，其中维生素 E 的含量在众多食品中居首位，它有加快胚胎组织细胞分裂和推迟人体细胞衰老的作用。过氧化脂质还会破坏细胞生物膜的结构，加速组织细胞的衰老退化，故有人称过氧化脂质是一种“神秘的衰老物质”。而维生素 E 有很强的抗氧化作用，能防止脂质的过度自由氧化，以有效地保护组织细胞的生物膜，延缓细胞衰老。维生素 E 还能改善周围血管的血液循环，增强各组织细胞的血液营养供应，提高机体免疫功能，保证人体免受环境污染，抗御有毒物质对人体组织细胞的危害，这也是芝麻有抗衰老、延年益寿作用的原因。

芝麻在生长过程中能富集土壤中的硒元素，再加上其所含有的维生素 E，就具有了更强的抗癌作用。



荞麦，抗癌瘦身

荞麦又叫乌麦、花麦或三角麦，有苦荞和甜荞两种，其中苦荞为我国独有，在我国种植的历史十分悠久。研究发现，以荞麦为主食的人群高血糖检出率为 1.6%，非主食荞麦地区的人群高血糖检出率为 7.33%，后者高出前者近 4 倍；主食荞麦和非主食荞麦地区的糖尿病患病率也相差较大。

荞麦的营养价值如下。

(1) 子粒的营养价值很高。据分析，它含蛋白质 10.9%，远高于大米、玉米；荞麦中的赖氨酸含量在所有食品中居首位；含脂肪 2.4%，超过小麦、大米和薯类，荞麦中含有 9 种脂肪酸，且多为油酸和亚油酸，有降低血脂的

作用；并含纤维素 10.3%，淀粉 60%~75%。

(2) 含有丰富的维生素 E 和可溶性膳食纤维，荞麦中烟酸含量比小麦粉多 3~4 倍，荞麦还含有其他食物所不具有的芦丁（芸香苷）。烟酸和芦丁具有降低血脂的作用，尤其是芦丁，它有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。此外，荞麦还含有叶绿素、喹味素、荞麦碱以及 1%~6% 的类黄酮物质。类黄酮物质具有加强和调节心肌，增强心脏泵血功能，提高冠状动脉血流量，防治心律失常等作用。

(3) 维生素和微量元素含量极高，维生素 B₁、维生素 B₂ 含量比小麦粉多两倍。经鉴定，荞麦与同类粮食作物相比，硒、氨基酸及赖氨酸、钙、维生素 E、维生素含量均高于其他食物。

因此，女性朋友更多地食用荞麦，对于有效控制血糖、降低糖尿病的发病率来说无疑是十分重要的。但要说明的是，荞麦含有的丰富的维生素 E 和可溶性膳食纤维主要存在于其麦麸（外层）中，所以整粒进食效果较好。

莲子，润肺养心

莲子除是珍贵的滋补食品外，还是一剂妙药。中医称莲子为莲肉、湘莲肉，其在养心安神、健脑益智、消除疲劳等方面的药用价值，历代医药典籍多有记载。

莲子味甘、涩，性平（干者甘温），入心、脾和肾经，具有补脾止泻、养心安神、益肾固精的功效。莲子对体质虚弱之心慌、失眠多梦、遗精者，脾气虚之慢性腹泻者及妇女脾肾亏虚之白带过多者均有较好疗效，如与其他健脾胃食品如山药、芡实、扁豆、薏仁、菱实等一同食用，效果更好。

中医认为，老人常因肾气不交于心、心亦不交于肾的心肾不交而导致心慌。

莲子具有固涩作用，故平素大便干结难解或腹部胀满者忌食。

薏仁，美肤佳品

薏仁名称繁多，又称之为薏米，为禾本科多年生草本植物，产于我国大部分地区，多为栽培，也有野生。

薏仁含淀粉、蛋白质、脂肪以及棕榈酸、肉豆蔻酸之聚合酯——薏苡酯。薏仁在禾本科植物中是最富营养、易于消化的谷物，其所含的蛋白质、脂肪均较白米多，是健体健美之佳品，因此为众多女性朋友所青睐。

栗子，延年益寿

栗子不仅味道甜美，其营养和滋补功能也不同寻常。栗子中含有糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等多种对人体有益的营养物质。

我们的祖先很久之前就发现了栗子的药用价值，历代中医药家常以具有独特滋补作用的栗子作为老人的滋补品。虽然人参、鹿茸等名贵药材的滋补作用已广为人知，但对老人来讲顾忌较多，如老年性动脉硬化就不能食用人参、鹿茸，而食用栗子就不存在这个问题，而且食用方法简单。

红薯，厨房里的抗癌明星

红薯含有丰富的赖氨酸，可与米面互补，提高营养价值。

红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，增加了约 40% 的食物纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。红薯中还含有大量黏液蛋白，能够防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩，提高机体免疫力，预防胶原病发生。红薯中还含有丰富的矿物质，对于维持和调节人体功能起着十分重要的作用，其中的钙和镁可以预防骨质疏松症。红薯中还含有一种抗癌物质，能够防治结肠癌和乳腺

癌。此外，红薯还具有消除活性氧的作用，活性氧是诱发癌症的原因之一，故红薯抑制癌细胞增殖的作用十分明显。

南瓜，补血养颜

清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品。”南瓜中含有一种叫作钴的成分，食用后有补血的作用。常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤丰美，对女性来说，尤其有养颜作用。

南瓜的营养成分较全，营养价值也较高，它含有丰富的糖类、淀粉和维生素，蛋白质和脂肪含量较低，还含有一定量的铁和磷，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。此外，南瓜还含有丰富的维生素A，维生素B，维生素C及矿物质，可溶性纤维，叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素，还含有人体必需的八种氨基酸和组氨酸，具有延年益寿、养颜美容之功效。

木瓜，丰胸又减肥

通过饮食和运动来丰胸是最安全、最健康的，木瓜就是我国民间传统的丰胸食物。木瓜中含有极其丰富的木瓜酶，对乳腺的发育很有帮助。木瓜酵素中富含的丰胸激素及维生素A等养分，可以刺激女性荷尔蒙分泌，并能刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，从而达到丰胸的目的。尤其是青木瓜，其木瓜酵素是成熟木瓜的两倍左右，被誉为“第一丰胸佳果”。

木瓜酶有助消化的作用，能够帮助尽快排出体内毒素，由内到外清爽、润滑肌肤。木瓜酵素可促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂和老化角质，使肌肤显得更明亮、更清新。另外，木瓜酵素还可分解蛋白质、糖类、脂肪，从而去除赘肉，达到减肥的目的。

黄瓜，天然的营养师

黄瓜在我国各地均有栽培，是我国著名的蔬菜品种，其营养价值很高。新鲜黄瓜含丙醇二酸、葡萄糖、半乳糖、精氨酸、异桉皮苷、芦丁、维生素C、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、烟酸、蛋白质、粗纤维、脂肪、钙、磷、铁等，所以多吃黄瓜对女性朋友的身体健康是有益的。

黄瓜味甘性凉，具有清热、利水、解毒的功效，其纤维素含量丰富，在促进肠蠕动、通利大便和排泄肠内毒物方面有很好的作用。黄瓜含水分高达97%，其余3%都是人体必需的物质，所以黄瓜是一种多水分、低脂肪、低糖的减肥佳品。黄瓜中的丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，丙醇二酸无不良反应，因此黄瓜被营养学家称为良好的天然减肥食品，肥胖者多吃鲜黄瓜，会起到降低胆固醇的作用，达到减肥的效果。

黄瓜生吃、凉拌、炒食、入汤、包馅等均可，还可与其他食品相配，是餐桌上的美味佳肴。

黄瓜是十分有效的天然美容品。鲜黄瓜中所含的黄瓜酶是一种有很强生物活性的生物酶，能有效地促进机体的新陈代谢，扩张皮肤毛细血管，促进血液循环，增强皮肤的氧化还原，有令人惊异的润肤美容效果。黄瓜汁能洁肤，也可防止皮肤老化。将黄瓜捣碎敷脸，可以舒展皱纹，治疗皮肤晒伤和炎症。用鲜黄瓜做面膜，对皮肤有漂白作用，会使皮肤变得有弹性、光滑、润白。黄瓜汁对牙齿、指甲和头发也很有好处，因此黄瓜被称为是“天然的美容食品”。下面是几种黄瓜美容美颜验方。

(1) 鲜黄瓜减肥方

鲜黄瓜 500 克，醋、白糖、精盐、香油各适量，拌匀即食。

(2) 润肌除皱方

猪肉皮 150 克，黄瓜 250 克，香油、盐、葱、姜、蒜、醋各适量。将猪肉皮炖熟，凉凉切丝，与黄瓜丝同拌，再加入佐料食用。

(3) 美容面膜

将鲜黄瓜磨成泥状，滤汁，加柠檬汁适量，面粉 2 匙，拌匀后涂抹脸部，

待 15~20 分钟后洗去，然后用柠檬切片（浸入酒中一夜）敷脸，15 分钟后洗去。此法宜浴后睡前使用。

（4）面部干燥发炎方

将鲜黄瓜去皮、切片或丝，按 1:10 的比例用牛奶浸泡，过滤，早晚各搽 1 次脸。

（5）润肤美容方

每天用黄瓜水轻拍面部，日久润肤，可改善皮肤粗糙状况。

银耳，菌中佳品

银耳是我国久负盛名的滋补品，其特点是滋阴而不腻、强胃健脑而不兴奋。银耳性味甘平，能入五经——肺、脾、胃、肾、大肠经。据《中国药物词典》记载，其有“强精补肾、强肺、生津止咳、降火、润肠益胃、补气活血、强壮身体、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿”之功效。银耳既是名贵的营养滋补品，又是一味扶正强壮的良药，古时就视银耳为“长生不老药”、“延年益寿品”。中医学认为，银耳得大地之精气，可以养肺，能清肺之热，养胃之阴，润胃之燥，既可滋阴润肺，又可益气清肠，有补脾开胃之功和平肝助眠之能，因此被誉为是食用菌中的佳品。

银耳所含营养十分丰富，内含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、钙、磷、铁等物质，并含有 17 种氨基酸和多糖、纤维等，营养价值较高。干银耳的粗纤维有助于促进胃肠蠕动、减少脂肪吸收，因此有减肥作用，并有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳是美容的最佳食品之一，这主要是因为银耳中含有的“类阿拉伯树脂胶”对皮肤角质层具有良好的滋养和延缓老化的作用。若中老年女性朋友长期食用银耳，会使皮肤白皙细嫩、柔软且富有弹性。

另外，银耳多糖是银耳的主要活性物质，银耳中的多糖类物质有增强人体免疫力、扶正固本的功效，有调动淋巴细胞、增强人体白细胞的吞噬能力、

兴奋骨髓造血功能的作用。银耳多糖还能改善肝肾功能、心肺功能，可使部分高血脂患者的血胆固醇和三酰甘油水平下降，并能促进肝脏蛋白质与核酸的合成，提高肝脏的解毒能力，起到护肝的作用。

银耳能使溶菌酶活力显著提高，可将细菌置于死地，因此服用银耳糖浆或银耳冰糖，对治疗支气管炎、咳嗽、痰多、肺源性心脏病等有显著的疗效。

有关医学专家还发现，银耳能增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放射治疗或化学治疗的耐受力及防御能力，因此银耳是良好的医疗与食疗食品。

用银耳滋补身体不需要特别多食，每日食入3~9克就能满足人体的需要，达到养身的目的。银耳可做汤羹，如银耳糯米羹、银耳枸杞羹和银耳冰糖羹等。这些用银耳配制的滋补佳品，经常食用可滋养肌肤，使人健美、延年益寿。

在食用银耳时也应有所禁忌：食用变质的银耳。因变质的银耳会引起酵米面黄杆菌中毒，重者会危及生命，故不能食用。食用银耳要讲究科学，只有食用方法得当，才能获得比较满意的保健效果。



苦瓜，美容良药

苦瓜对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用，其营养丰富，含有多种氨基酸、维生素及矿物质。苦瓜中含有一种叫“多肽-P”的类似胰岛素的物质，有降糖的功效，是防治糖尿病的饮食佳品。苦瓜中还含有一种苦瓜蛋白，对癌症有防治作用。

苦瓜中含有苦瓜蛋白脂成分，这种成分能刺激免疫细胞（巨噬细胞等），从而提高其免疫功能，增强皮肤、毛发等结构组织的活力。

苦瓜中含有丰富的维生素C，在护肤美容上起着重要的作用。它能中断黑色素生长的过程，可以阻止已生成的多巴醌进一步氧化而还原为多巴，并

能降低血清铜氧化酶的含量，影响酪氨酸酶的活性，从而可以干扰黑色素的生物合成。人体肤色的深浅及色斑，主要与黑色素细胞合成黑色素有直接关系，因此，女性朋友在日常饮食中要经常吃一些能促进黑色素代谢的食物，这样皮肤自然会渐渐白皙细嫩、富有弹性、容光焕发。

在美容药物中，苦瓜中的苦瓜苷具有相当大的作用，科学家们从苦瓜中提炼出一种味道极苦的奎宁精，该成分具有明显的生理活性蛋白质类成分，这种成分有利于人体皮肤的新生和伤口愈合，所以吃苦瓜可增强皮肤细胞的活力，有助于皮肤延缓衰老，能使容颜更加细腻红润。

夏日里常吃苦瓜可防治痱毒，用苦瓜搽痱子疗效极佳。再有，新鲜的苦瓜捣烂后外敷面部可治小疖肿，而且疗效快，不留瘢痕，具有外敷湿疹、皮炎、痤疮感染、烫伤、虫咬等外用治疗功效。

丝瓜，润肤除斑

丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素、增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。女士多吃丝瓜对调理月经不顺也有帮助。另外，丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱。

冬瓜，消肿减肥

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、水肿病等女性患者食用，可达到消肿而不伤正气的作用。冬瓜中所含的丙二酸能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身脂肪低、热量不高，故其对于女性减肥瘦身具有重要意义，还有助于维持体形健美。但冬瓜性寒清热，夏日服食尤为适宜。

菠菜,让女人容光焕发

菠菜之所以被称为“蔬菜之王”，是因为它的营养价值极高，含有较多的胡萝卜素，也是叶酸、铁、钾、镁的极佳来源。

菠菜含有十分丰富的铁、蛋白质和维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 K 等，被推崇为养颜佳品。常吃菠菜，可令人皮肤白净、面色红润、气血旺盛、精力充沛、光彩照人。

菠菜能清理人体肠胃的热毒，中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而可防治便秘，使人容光焕发。菠菜还富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出，能使全身皮肤显得红润、有光泽。

花菜,防病又美容

花菜有白色和绿色两种，营养均很丰富，绿色的又叫西兰花、青花菜，其营养价值比白色的要高。

花菜风味鲜美，其营养价值高于其他蔬菜，含有多多种维生素和矿物质。花菜含有丰富的维生素 C，能够有效地抑制黑色素的生成，预防黑斑与雀斑的产生，因而又是一种理想的美容食品。

花菜性平味甘，能清热润肺、生津止渴、增进食欲、帮助消化。现代研究表明，花菜所含有的维生素 C 和胡萝卜素能抗氧化，有助于清除体内的自由基，对组织细胞能起到保护作用，可防病抗衰老。

花菜内含类黄酮较多，类黄酮除了可以防止感染之外还能清理血管，能够阻止胆固醇被氧化，防止血小板聚集成块，因而可减少心脏病与脑中风产生的危险。花菜所含的维生素 K 有利于皮肤外伤的治疗痊愈，此外，花菜还是一种良好的防癌抗癌菜，其所含的硫代胡萝卜素能促使人体细胞产生具有保护作用的酶，从而抵抗人类生存环境中的多种致癌物质。

第四节

美容塑身，健康美丽吃出来

青春痘的饮食调理

青春痘又称粉刺、痤疮，是一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，一般认为与内分泌、皮脂和微生物有关，多见于青春期，男多于女，30岁以后可以减轻或者自愈。

年轻的女性可以通过摄入一些含特定维生素的食物减轻和缓解这种情况。维生素C对治疗青春痘有一定作用，还可抑制黑色素的形成、减少黑斑的产生，绿色蔬菜、番茄和橘子、酸枣、山楂等食物中都含有大量维生素C；维生素E具有促进末端血管血液循环的作用，可调节激素的正常分泌，使粉刺症状得到减轻，含维生素E多的食物包括卷心菜、花菜、菜籽油、芝麻油、葵花籽油等。另外，应适当地多吃动物肝肾、多喝豆浆，因为维生素B₂可治疗脂溢性皮炎，维生素B₆也可治疗皮炎，它们存在于谷类、豆类、瘦肉、干酵母等食物中。

色斑的饮食调理

女人都希望自己拥有光洁白净的面容，它不仅能给人以美的享受，更重要的是可以给自己一个快乐的心情。然而脸上的色斑却给女性增加了不少烦恼，消除色斑除了用外用药物治疗外，还需要做好饮食方面的调理工作。

在天然食品中，许多食物都有消斑和保养皮肤的作用，只要我们多多食

用，就可以逐渐远离色斑的烦恼。

那么，我们在日常饮食中应该多注意哪些问题呢？

(1) 对消除色斑有一定辅助作用的豆制品

豆制品不仅富含蛋白质和多种营养物质，而且对消除色斑有一定的辅助作用，这是因为大豆中所富含的维生素 E 能有效抑制过氧化脂质产生，干扰黑色素沉淀，从而起到消斑的作用。维生素 E 广泛存在于植物和植物油中，其中麦胚油中含量最高。

(2) 能抑制黑色素的维生素 C

维生素 C 是一种抗氧化剂，可以有效抑制皮肤内多巴醌的氧化，并使皮肤中深色氧化型色素转化为浅还原型色素，干扰黑色素的形成，从而预防色素沉淀，保持皮肤白皙，是抑制黑色素形成的最好武器。猕猴桃含有丰富的维生素 C，还含有食物纤维，维生素 B，维生素 D，钙、磷、钾等微量元素和矿物质，被喻为“水果金矿”，常吃不仅可以消斑，还能摄入多种营养元素。

柠檬所含的维生素 C 也相当丰富，100 克柠檬汁中含维生素 C 高达 50 毫克，并且柠檬中还含有枸橼酸，这种物质也能有效防止皮肤色素沉着，常饮柠檬汁能消除面部色素斑、白嫩皮肤，防止皮肤血管老化，而且还有防治动脉硬化的作用。

其他含有维生素 C 的食物有番茄、草莓、橘、柚、鲜枣、山楂、鸭梨、花菜、莴苣叶以及各种深色蔬菜，这些食物都能有效减少皮肤的色素沉积。

(3) 能白嫩肌肤的牛奶

牛奶可以改善皮肤细胞活性，刺激皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老，增强皮肤张力，经常喝可以使皮肤润泽细嫩。

(4) 可以解毒的维生素 B₂

维生素 B₂ 能降低体内毒素，也能减少色斑形成。当我们从日常食物中不可避免地摄取到许多食品添加剂之后，维生素 B₂ 会将它们分解成无害物质。像牛油、火腿和酱油中的添加物，在进入人体后，可以被维生素 B₂ 转化为无害的物质。维生素 B₂ 还可以预防动脉硬化，增进脑的记忆功能。动物内脏、鸡蛋、牛奶、豆类及雪里红、油菜、菠菜、青蒜等绿叶蔬菜都能提供维生素

B₂，其中动物内脏含维生素 B₂ 非常丰富，尤以肝脏含量最高。

(5) 富含维生素 A 原的胡萝卜

胡萝卜含有丰富的维生素 A 原，这种物质在体内可转化为维生素 A。维生素 A 具有滑润、强健皮肤的作用，并可防治皮肤病。蛋类、黄色水果、菠菜、豌豆苗、红薯、青椒、鱼肝油、动物肝脏、牛奶及奶制品等食物都是维生素 A 的较好来源。

面色苍白的饮食调理

面色苍白、皮肤没有光泽、唇色浅淡多因气血两虚，不能营养肌肤所致，可选用以下饮食保健方法。

(1) 蜜汁花生枣

红枣、花生米各 100 克，温水泡软，一起煮熟，加入蜂蜜 200 克，继续用文火煮至汁液黏稠，凉后置于电冰箱内，每日早、晚用开水冲调食用。红枣补气血；花生衣补血，花生米补脾健胃润燥；蜂蜜滋阴补气，润泽肌肤。常食可补气血，使面色红润而有光泽。

(2) 参枣乌鸡汤

党参、红枣各 100 克，乌鸡 1 只。将党参、红枣洗净，泡软；乌鸡宰杀，去肠杂，洗净。共同置汤锅内，加水 2/3 锅，文火慢炖，20 分钟后即可，喝汤。第二天锅内再加水，依法慢炖，喝汤。党参补气，助血运行；红枣补气血；乌鸡亦补气血并健脾益胃、滋阴润燥。常食能使人精神旺盛、满面红光。

皮肤粗糙的饮食调理

皮肤粗糙源于阴血不足，多见于阴虚火盛燥热型体质，可选用以下饮食保健方法。

(1) 笋烧海参

水发海参 200 克，洗净，切长条；鲜笋 100 克，洗净，切片；猪瘦肉 50 克，洗净，切片。一同入锅，煨熟，加入精盐、白糖、酱油、味精、料酒，用湿淀粉勾芡。海参富含蛋白质及多种微量元素，笋含多种水溶性维生素，猪瘦肉含蛋白质、少量脂肪及脂溶性维生素，均是皮肤所需营养素，有滋阴、养血、清热等作用。常食可使皮肤光滑、细腻并富有弹性。

(2) 豆浆燕麦粥

燕麦片 100 克，加温水调成糊，置文火上煮开。豆浆 100 毫升，随加随搅入燕麦糊中，继续煮开，加蜂蜜 25 克。燕麦含有丰富的无机盐及维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等，豆浆含有丰富的植物蛋白、脂肪酸、维生素 E 等，有滋阴、养血、健脾胃、退热和抗皮肤老化等作用。常食能使皮肤逐渐变白、变细，能增加皮肤弹性、减少皱纹。



想要瘦脸这样吃

我们平时吃的东西，很大一部分会影响到脸部。富含钾的食物就能够帮助我们减少脸部的水肿，美化肤色。不正常的饮食或不良的生活习惯很容易导致面部水肿，在这种情况下，我们可以通过做脸部按摩或者改变饮食来达到瘦脸的目的。那么，有什么食物可以瘦脸呢？

(1) 胡萝卜汁+蜂蜜

蜂蜜具有排毒养颜的作用，而胡萝卜中含有维生素和多种矿物质，两个成分搭配在一起就可以达到美容之效，解决脸部浮肿的问题。它的制作方法很简单，即在鲜榨的胡萝卜汁中加入一勺蜂蜜。

(2) 纳豆

纳豆是日本餐桌上必备的食品之一。纳豆含有黏蛋白多肽成分、膳食纤维，作用类似于麸酸，不容易被人体肠道吸收，能够分解体内脂肪、减少脂肪的吸收。纳豆中的维生素 K₂ 也能帮助燃烧体内脂肪，防止脂肪在体内蓄

积，从而达到健康减肥的效果。这也会作用到脸部，如再配合以按摩，有很好的瘦脸效果。

(3) 玉米冬瓜汤

冬瓜和玉米能够消除水肿性脂肪，用这两种原料做成的汤是一种最好的瘦脸汤！它的制作方法也很简单，将玉米和冬瓜放入锅中熬煮，再加少许盐调味即可，盐不要加得太咸，否则会产生反作用。此外，玉米须也可以用来当茶饮，利尿消肿，持续喝 1~2 个月，就能有效消除脸部甚至身体的水肿。

(4) 芹菜牛奶汁

芹菜的维生素和游离氨基酸等物质能够起到降血压、降血脂、促进通便、解毒消肿、促进血液循环等作用，牛奶则有美白的功效。芹菜牛奶汁的制作方法也十分简单，将芹菜洗净，榨成汁，再加牛奶拌匀后即可。每天食用两次，可促进脂肪燃烧，起到瘦脸的作用。

(5) 木瓜牛奶果汁

木瓜是很好的减肥秘方！木瓜也被称为乳瓜，含有丰富的胡萝卜素、纤维和大量的消化酶和维生素，具有分解脂肪的效果。除了能帮助乳房发育外，木瓜对减肥和美容也有很好的效果。选择新鲜成熟的木瓜，去皮，去核，切成块状，加入鲜牛奶，放入搅拌机搅拌，再加上少许蜂蜜，搅拌完后便可以食用。

(6) 苹果或苹果汁

苹果是很好的减肥水果，这是毋庸置疑的。它能增加饱腹感，让减肥中的人减少热量的摄入，从而达到减肥的目的。苹果汁还可以瘦脸，因为苹果富含钾元素，非常有利于消除水肿，尤其是脸部和腿部的水肿。

(7) 菠菜

菠菜中含有丰富的钾、维生素 A 和维生素 C，能促进人体的新陈代谢，保持身体健康。而菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，既能抗衰老又能增强青春活力。以菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色斑，保持皮肤光洁。此外，菠菜富含的微量元素还能够起到瘦脸的作用，所以，合理利用菠菜，既能美容也能瘦脸哦！

乌发的饮食调理

要想拥有健康靓丽的秀发，必须让头发拥有充足的营养，女性朋友可根据自己的发质情况来选择含不同营养成分的食物来加以调补。

(1) 健发的食物

含维生素 A、铁质及维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 E、碘、铜等成分的食物有奶制品、黄绿色的蔬菜、肝脏、蛋黄、海带等。

(2) 使软发转硬而有弹力的食物

为使太过细软的头发变得有弹性，可以多摄取含有钙质的食物，如小鱼、紫菜、菠菜、圆白菜等。

(3) 使发黄或发灰的头发转黑的食物

头发发黄或发灰是因为头发黑色素不足而导致的。此种物质可以从食物中摄取，从而使头发色泽变好。多吃一些含碘的食物，如海带、紫菜等，可增加头发色泽。

(4) 防止头皮屑的食物

头发有干性与油性之分。干性头发产生的头屑是皮脂分泌不足的结果，以营养不足的人和中年女性居多，宜吃含有维生素 A、B 族维生素及脂肪性的食物；油性头发产生的头屑主要因缺乏 B 族维生素引起，宜多吃豆类、绿色蔬菜、面食等。

(5) 防止脱发的食物

防止脱发，饮食中以含有硫黄的亚米诺酸最为有效。这种亚米诺酸，以动物性蛋白质，特别是牛奶、蛋黄、肉类中含量最多。

性感红唇吃出来

嘴唇美丽也可以为面部增色不少，线条分明、红润光泽的嘴唇给人以美的感觉，苍白、干燥的嘴唇则给人一种病态的印象。嘴唇保养与平时的饮食

调养有很大的关系。

(1) 多吃富含维生素的食物

食物中长期缺乏维生素 A、维生素 C、维生素 B₂ 和水分，会引起体内虚火上升，嘴唇就会出现干燥、裂口，影响美观。此外，长期吸烟也会影响嘴唇的美丽。

(2) 根据气候调整饮食

气候对嘴唇也有一定的影响。如秋、冬季气候干燥，如果饮食没有调养好，热性食物吃得太多，就会引发人体虚火，使嘴唇干裂。因此，如遇气候干燥的季节，饮食中应注意选择清凉去火的食物，以保证体内足够的水分，滋润嘴唇和皮肤。

(3) 少食燥热性食物

尽量少吃燥热性食物，如辣椒、大蒜、生姜、大葱、洋葱、韭菜、香菜、胡椒、桂皮等。咖啡和茶有利尿的作用，饮食后会减少人体的水分，引起全身及口唇干燥，从而影响嘴唇的美观。

碱性食物有助于皮肤健康

人体血液呈弱碱性。血液有很强的缓冲作用，进食少量酸性食物或碱性食物，血液的酸碱平衡不发生改变。专家认为，按照 1:4 的比例搭配酸性及碱性食物，既可维持体内的酸碱平衡，又可保持皮肤的健康与光泽。

如果大量摄入酸性食物，让血液倾向于酸性，会使人体血液循环恶化、新陈代谢降低，使人感到疲乏和精神不足。酸性内环境影响皮肤，可使皮肤粗糙、变黑、失去光泽，使皮肤抵抗力降低，易生痤疮、脂肪粒、疣等皮肤病。

酸性食物主要有牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、蛋黄、牡蛎、精米、精面等。

碱性食物能够中和由酸性食物带给血液的酸性物质，保持机体的弱碱性内环境，有利于人体健康，并有利于保持皮肤的正常生理功能，但若过量食用碱性食物，也会导致皮肤病。

多数水果及蔬菜属于碱性食物，如菠菜、卷心菜、白萝卜、笋、胡萝卜、土豆、黄瓜、葡萄、苹果、山楂、柿子、豆类及其制品等。有些水果虽然味道较酸，但因钾的含量高，可使体液呈弱碱性，因此也属于碱性食物。

健身固齿的饮食方案

(1) 多吃含钙和磷的食物

钙和磷是人体骨骼和牙齿的重要组成部分，对维持人体骨骼和牙齿的健康起着至关重要的作用。富含钙和磷的食物主要有豆及豆制品类、乳类、蛋类、坚果类、畜肉类、鱼类等。

(2) 常吃含维生素 D 的食物

维生素 D 对调节体内钙、磷的代谢有着极其重要的作用，它能维持血液和组织液中钙、磷浓度的稳定性，促进新生骨质的正常钙化。维生素 D 主要存在于动物性食物中，如海鱼、动物肝脏和瘦肉等。

(3) 吃含氟的食物

氟可以增加牙齿的釉质，坚固牙齿，保护牙齿免受微生物的侵蚀。氟的主要来源有氟化盐、茶水、海鱼，以及某些蔬菜如菠菜、红皮萝卜等。

(4) 多吃能促进咀嚼的蔬菜

此类蔬菜具有促进下颌的发达和使牙齿整齐的作用，常吃还能使牙齿中的钼元素含量增加，增强牙齿的硬度及坚固度。此类食物主要有芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等。

(5) 多吃些较硬的食物

坚硬的食物有利于牙齿的健美。这样的食物主要包括玉米、高粱、牛肉、狗肉及一些坚果类，如橡实、瓜子、核桃、榛子等。

(6) 少吃高碳水化合物食物

高碳水化合物食物容易造成口腔中的细菌大量繁殖。这些细菌能使牙齿、牙缝和口腔里的酸性增加，进而引起龋齿和口腔溃疡。碳水化合物的主要来源是谷类、豆类、薯类、蔗糖、糖果、水果、蔬菜、含糖饮品等。

第三章

律动生活，细节决定健康

第一节

动感生命，运动让女人更美

巧用器械进行美体锻炼

现代女性崇尚健康、崇尚美丽，健身能让二者兼得。正确的健身和锻炼，可以帮助我们塑造出更好的身材，不仅能美体修身，促进血液循环和新陈代谢，而且能减轻肌肉的疲劳与紧张，放松心情。总之，能给身体带来无穷益处。下面就来学习一下有助于美体的简单而又有效的器械运动。

(1) 锻炼腿后肌群

把一条腿放在长凳上伸直，身体慢慢往下压，感觉到在拉伸腿后的肌肉。肌肉慢慢放松拉长，将腿最大幅度地下压，使其伸展，并做深呼吸，换腿重复以上练习。这一练习可以锻炼腿后肌群，但要注意不要拉伸到有疼痛感。

(2) 锻炼大腿前侧肌群

靠在墙壁上或找一个可以支撑的器械，从身后抬腿，并用一只手紧紧抓住你的脚，使腿抬高到臀部，然后将身体慢慢向前拉伸下压，换腿重复以上练习。这一练习可以锻炼大腿前侧肌群，注意拉伸腿部时不要太过用力。

(3) 大幅度锻炼腿部肌肉

将一条腿轻放在器械上，使腿和地面保持平行，轻轻地用手触摸脚尖，并逐渐把上体向前下压，使胸部贴近膝盖，并慢慢拉伸肌肉，换腿重复以上练习，但不要太过用力。这一练习可以增加人体的柔韧度，使人体线条更加柔和。

(4) 锻炼肩部

用一只手抓住一个与肩同高的器械，轻轻向后用力伸展胳膊，使身体与地面出现角度；然后，慢慢向前转体，拉伸肩胛肌和背廓肌。换手重复以上动作。

(5) 胸部练习

双手从体后紧紧握住练习器的把柄，慢慢向前挺胸，伸展胸部和背部的肌肉，锻炼胸部，但不要过分用力伸展背廓肌。

(6) 锻炼背部

施加至少超过练习者体重 $1/3$ 的重量在拉力器上进行悬垂，拉伸胳膊和背部肌肉，这样可以提高你的手臂力量。对于有轻微背部疼痛练习者，需要放松和消除脊柱的紧张，做这项练习效果非常好。

(7) 伸展小腿

在健身房里，双手撑住器械，使脚跟慢慢地做上下运动，可以使小腿肌肉得到很好的伸展，消除小腿脂肪，纤细小腿。

(8) 全身伸展

双手抓住与肩等高的拉力器把柄，两脚并拢固定，给拉力器加一定的重量，向后拉伸，练习手臂、背部、大腿及全身肌肉，使全身得到伸展。

美体锻炼需要持之以恒，不断地锻炼特定部位的肌肉才能达到长久的塑身效果，所以为了好的效果要有恒心。



有氧运动助你塑造完美身材

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，常见的有氧运动项目有步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打

太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操、球类运动等。

运动时机人体内的葡萄糖被氧化分解，会释放出一种叫作三磷酸苷（ATP）的能量物质，该物质直接为肌肉纤维运动提供能源。在有氧情况下，葡萄糖可充分氧化分解，释放的大量的ATP；而在无氧的状态下，葡萄糖则不能充分氧化分解，释放的ATP的量就少。

（1）运动是不是“有氧运动”，衡量的标准是心率

心率保持在150次/分左右的运动为有氧运动，因为此时血液可以供给心肌足够的氧气，因此它的特点是强度低、有节奏、持续时间较长。有氧运动能充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

（2）有氧运动燃烧的“燃料”是糖类、蛋白质和脂肪

人类的这些“燃料”都储存在人体的细胞中，人在运动时，就会消耗这些“燃料”以获得动力。运动的前段大约5分钟先燃烧糖原，运动持续越久会燃烧掉越多的脂肪，只要持续半小时至1小时，所消耗热量的五成就由燃烧脂肪来供应。减肥者如果在合理安排食物的同时结合有氧运动，不仅减肥能成功，并且减肥后的体重也会得到巩固。

（3）有氧运动的目的在于增强心肺耐力

在运动时，由于肌肉收缩而需要大量养分和氧气，心脏的收缩次数便增加，而且每次压送出的血液量也较平常更多，同时，氧气的需求量亦增加，呼吸次数比正常多，肺部的收张程度也较大，所以当运动持续，肌肉长时间收缩，心肺就必须努力地供应氧气分给肌肉，以及运走肌肉中的废物。而这持续性的需求，可提高心肺的耐力。当心肺耐力增加了，身体就可从事更长时间或更高强度的运动，而且不易疲惫，长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，增强大脑皮质的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。因此，有氧运动对于脑力劳动者来说也是非常有益的。另外，有氧运动还具备恢复体能的功效。

需要注意的是，在进行有氧运动之前，女性朋友需要做一些适当的准备。

①吃一些富含氨基酸的食物。在脂肪燃烧的同时，肌肉也会因紧收而变得酸痛，而在运动前食用些类似海鲜饭团或是麻婆豆腐这样富含氨基酸的食物，就能较好地缓解肌肉的酸痛和僵硬。

②运动前喝一杯热饮。这可以有效地促进新陈代谢，使身体提前预热，在最短的运动时间里发挥出最好的效果。

找到适合你自己的有氧运动

有氧运动是以有氧代谢为主要能量来源的运动，其代谢形式彻底，几乎不会生成对身体有害的物质。它的特点是持续时间长、强度较低、有节奏感，包括慢跑、游泳、骑自行车、步行（散步、快走）、健身操、打球、爬山、打太极拳等。在健美训练中，划船器、跑步机、滑雪机、登山机等器械上的运动以及韵律健美操也都属于有氧运动。

有氧运动能提高机体的摄氧量，增进心肺功能，如果能长期坚持，不仅能够显著改善心肺功能，预防和控制“三高”（高血压、高血糖和高血脂），还能促进睡眠质量，改善心理状态，是达到健康效应的最佳方式，并且有氧运动还能减掉多余的脂肪，是对减肥最有效的运动。

有氧运动的种类繁多，都可以达到减肥的效果，但是并不一定所有的有氧运动都适合每一个人，女性只有根据自身具体情况，找到适合自己又有条件进行的有氧运动，才能事半功倍。

（1）跳绳

跳绳花样可简可繁，一学就会，跳绳 10 分钟与慢跑 30 分钟的效果相差不多，是一种耗时少又耗能大的有氧运动，适宜在气温较低的季节进行。

跳绳能在几分钟内提高心率和呼吸频率，对心脏机能有良好的促进作用，它可使血液获得更多的氧气，保持心血管系统的强壮和健康，强身健体，同时还能锻炼全身的协调性和灵敏度，更重要的是它能消除臀部和大腿上的多余脂肪，在短时间内减轻体重，结实全身肌肉，健美体形。

(2) 疾走（负重走）

疾走 30 分钟能消耗 883 焦的热量，若在疾走时再套上一件负重马甲，就可以帮人体多燃烧 10% 的热量。这种负重是有益于健身者控制身体的姿势，效果要比手上举哑铃或在腿上绑沙袋好得多，但是要注意负重的重量不能超过体重的 20%。

(3) 慢跑

户外跑步不仅可以锻炼身体，还可以呼吸新鲜空气，如果受外界环境限制，跑步机也是不错的选择。放开跑步机扶手能增加 8% 的氧利用率和 5% 的心率，如果选择一定坡度还可以显著提高减肥效果。

(4) 骑单车

骑单车能加强和提高心血管及肺部功能，一般连续骑行 30 分钟左右可以达到减肥的效果，并能有效地锻炼人的心血管系统。

在健身房里的踏板车上健身时，可以间歇地让一条腿更用力地蹬踏板，以加强运动的强度。开始时，可以先两腿一起以中等强度来蹬踏板 4 分钟，然后左腿高强度蹬踏板 30 秒之后，再换右腿蹬 30 秒。然后，两腿以中速蹬 4 分钟，这样每隔 4 分钟单腿用力蹬 1 分钟，累计锻炼 30 分钟。这种运动方式可以帮助人体多燃烧 20% 的热量，减肥效果十分显著。

(5) 游泳

游泳是一种很好的全身性运动，能够有效提高心肺功能，即便是在游泳池中快走，也能有效地提高心率，因此游泳对身体瘦弱的人和老年人来说都是一项很好的运动，同时它又是非常理想的减肥方法，游泳时人的新陈代谢速度很快，30 分钟就可以消耗 1100 千焦的热量，消耗的能量也比跑步等陆上项目大许多，如在水中游 100 米相当于在陆地跑 400 米或骑自行车 1000 米消耗的能量，故其是一种消耗能量很大的运动，很适合女性生育后恢复体形所用。

(6) 有氧操

这种有氧操减肥法对练习者的要求比较高，简单的有氧操达不到心率要求，减肥效果不明显，相对复杂的有氧操对身体的力量、灵活性、柔韧性要

求都比较高，对一般人来说比较有难度，如果动作不到位，不但起不到什么效果，而且还很容易造成伤害，所以，一些初学者和体能条件不好的人，最好不要通过跳有氧操减肥。

动起来，你的大脑会更聪明

生命在于运动。在当今社会中，体育运动是一种广受推崇的健身方式。在运动的同时，不但调动了身体各部位的肌肉，还引发了一系列的脑部活动。在这一过程中，运动可以刺激大脑进行正常运转，帮助人们保持头脑健康，同时有利于提高智力水平。

人们在运动时会做出各种动作，身体各部位都会被调动起来。肌肉负责实现这些动作，而大脑则必须对这些动作进行控制。只有大脑发出指令，身体各个部分才能做出不同动作。运动使大脑处于兴奋状态，而大脑在不断使用的过程中也会变得更加聪明。可以说，运动不但可以调动肌肉，还可以启动大脑的各项功能。

体育运动其实比人们过去所了解的更加有益于健康。一场大汗淋漓的运动过后，人们促进的不仅是身体健康，还有聪明的头脑。

克服惰性，保持运动热情

许多人都有运动的经历，有的人能持之以恒，有的人则半途而废。那么，怎样才能克服自身的惰性，坚持运动下去？下面就介绍几种克服惰性、保持高度运动热情的方法。

（1）制订目标

根据自身的身体状况设定运动项目和目标，例如，对于年轻女性，建议你每年尝试学习一项新的运动，这样不仅能够摆脱长期以来单调的运动方式，而且能学到新的东西，增强你的自信心，还能弥补原有运动的不足。体弱者，

应该选择适当的项目，例如散步，以增强体质，达到少得病少用药的目的。

(2) 找伙伴

如果一个人运动感到孤独乏味，可以找两三个伙伴，这样比独自运动效果更好，参与的朋友越多，彼此间相互激励，坚持运动的热情就会越高。

(3) 向往成功时的喜悦

当你执行计划遇到困难要打退堂鼓时，可以想象一下运动目标达到时的成功喜悦，这样就会增强坚持下去的决心。

(4) 随季节调整运动项目

如果每天都吃同样的东西，你很快就会感到厌倦，运动也是如此。可以在坚持原有项目的同时，每隔一段时间就增加一种新的项目，随着季节的变换调整运动项目。

(5) 选择快乐的运动

根据自己的心态及爱好调整运动方式，如果你喜欢花草，那么可选择到花园散步；如果工作或生活遇到不顺心的事，那么就投入到你喜欢的运动中去，把烦恼抛在脑后，让运动给你带来快乐。

(6) 让运动形成一种习惯

只有将运动变为一种生活习惯，就跟吃饭一样，才会坚持下去。

(7) 及时调整运动强度

根据身体的情况及时调整运动强度，让自己感觉更好，这对坚持运动非常有效。

总之，要想达到增进健康的目的，运动的关键在于持之以恒。



坚持跳绳，益处无穷

跳绳作为一项历史悠久的运动，距今已有 1300 多年的历史了。跳绳有益身体健康由来已久，随着体育学家和研究人员的不断发现和创新，跳绳已经成为一项益处无穷的大众运动。

跳绳运动的优点主要表现在以下几个方面。

(1) 简单易学，范围广泛

跳绳可简可繁，随时可做，是一项简单易学的运动，就像骑脚踏车一样，一旦学会，终身难忘。跳绳运动只需一根简单的跳绳，却能做出花样百出的跳法，而且跳绳场地活动范围大，无论室内、室外都可以进行，又特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且可参与人群广泛，下至几岁儿童，上至年过半百的老人，是一项适合大众的体育健身运动，是现今在全世界流行的健身方法。

(2) 增强体质，对抗疾病

跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它可以让血液获得更多的氧气，跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能，保护心脏，提高肺活量，使心血管系统保持健康和强壮，还能锻炼和发展人体各个器官和肌肉以及神经系统，加快胃肠蠕动和血液循环，促进机体的新陈代谢，是对付肥胖，预防血脂异常、高血压等切实可行的运动方式。

长期跳绳能预防多种病症，如糖尿病、高血压、肥胖症、高血脂、抑郁症、骨质疏松、肌肉萎缩、更年期综合征等，还可以对胃病、失眠、关节炎、神经痛等症状起到良好的辅助治疗作用。对处于哺乳期和绝经期的妇女来说，跳绳有利于保持她们的心理健康，有放松情绪的积极作用。

(3) 锻炼大脑能力，增智健脑

跳绳不是简单的体力运动，需要手脑结合才能做出令人眼花缭乱的花式，它训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可培养灵活性、协调性、准确性，以及奋发向上的精神和顽强的意志，提高大脑的思维灵敏度和判断力，有益于身心健康，锻炼耐力和肌肉，是一项很好的提高整体素质的有氧代谢运动，而且跳绳时手握绳对拇指穴位的刺激，会显著增强脑细胞的活力，所以跳绳也是健脑的最佳选择。

(4) 跳绳可以减肥

跳绳是一项相当好的减肥运动，并且效果十分显著，它不但能够消除臀部和大腿上的多余脂肪，达到瘦身的作用，而且还能结实全身肌肉，使肌肉

变得更加富有弹性，使女性的胸部和臀部坚挺丰满，从而健美体形。所以，对于女性朋友来说，跳绳是最有效、安全系数最高、经济投入最少的减肥运动。

慢跑让你更健康

研究表明，有氧运动是最有利于人体健康的保健运动，而慢跑更是有氧运动之首选。慢跑作为一项轻松的健身运动，不仅有诸多好处，承受压力也可大可小，可以说是一种最适合于广大女性的健康运动。

(1) 增强心肺功能

研究表明，进行轻松的慢跑运动，能增强呼吸功能，使肺活量增加，提高人体通气和换气能力，慢跑时所供给的氧气较静坐时可多 8~12 倍。氧气对维持人体生命活动是必不可少的，吸氧的能力大小又直接影响到心肺功能。一般情况下，老年人吸氧能力较低，而锻炼能提高吸氧能力。练慢跑的老年人，最大吸氧量不仅显著高于不锻炼的同龄老人，而且还高于参加一般性锻炼的老年人。慢跑运动可使心肌增强、增厚，具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的 20 岁的年轻人的心脏无异，这是因为他们长期坚持锻炼，改善了心肌营养，使得心肌发达、功能提高的缘故。不想让自己变老的女性就赶紧行动吧！

(2) 消耗热量

运动减肥，有氧运动更加减肥，慢跑 30 分钟以上效果会更好。

(3) 增强肌肉与肌耐力

规律的不间断的慢跑可增强肌肉与肌耐力，而肌肉与肌耐力是我们平时维持工作与应付紧急应变能力的最佳提供者。

(4) 防治心脑血管疾病

慢跑可使血流增快、血管弹性增强，具有活血去瘀、改善血液循环的作用。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加 10 倍，即每分钟血流量可达

1200~1400毫升。坚持长期慢跑的人，平时心跳频率可下降到每分钟50~60次，这可使心肌得到较长时间的休整。慢跑能促进全身新陈代谢，能改善脂类代谢，可防治血液中脂质过高。冠心病、高血压、动脉硬化等老年性疾病大多与体内脂质代谢有关，慢跑能改善体内脂类物质的代谢，降低胆固醇和甘油三酯的含量，可预防和减少胆固醇等脂质在血管壁上的沉积，从而起到防治冠心病、高血压等老年性疾病的作用。慢跑可控制体重，预防动脉硬化，调整大脑皮质的兴奋和抑制过程，消除大脑疲劳。慢跑运动还可使人体产生一种低频振动，使血管平滑肌得到锻炼，从而增加血管的张力，能通过振动将血管壁上的沉积物排除，同时又能防止血脂在血管壁上堆积，这在防治动脉硬化和心脑血管疾病上有着重要的意义。

(5) 代谢排毒

规律的慢跑可让体内的新陈代谢加快，延缓身体机能老化，并可将体内的毒素等多余物质由汗水及尿液排出。

(6) 减轻心理压力

处于竞争激烈的大环境下，若无法排除紧张情绪、精神及心理压力，女性将永远居于劣势。适度的慢跑可减轻心理负担，有利于保持良好的身心状态。

(7) 提高生活品质

健康是一切的基础，生活品质提升的首要条件就是要有健康的身体，而规律的慢跑活动是促进身体健康的不二法门。

(8) 慢跑克烟瘾

慢跑、跳绳、游泳、爬山等健身运动都是运动戒烟的方式，其中慢跑效果最佳。因烟瘾是由于尼古丁作用于中枢神经系统所致，人们在跑步时，脑垂体可分泌出一种名为 β -内啡肽的“快乐激素”，让人觉得情绪高昂、精力充沛，从而抑制烟瘾的发作；此外，在坚持锻炼中，人体的心肺功能和骨骼肌功能大幅度提高，使血液中氧供应充足，加速了抽烟造成的一氧化碳血红蛋白结合物的分解，从而减轻烟瘾的发作。

一般在慢跑（每分钟120米）、快走（相当于快步穿过十字路口的速度）

15 分钟后， β -内啡肽开始产生。戒烟者可每天早晚慢跑 30 分钟，在完全戒烟后，体内的大部分尼古丁可在 1~2 周后排出体外，大约 2~3 周后人体的戒断症状就可逐渐消失。运动戒烟必须持之以恒，因 β -内啡肽有其代谢周期，产生后不会长期贮存，半途而废必将前功尽弃。

(9) 慢跑强身壮骨

女性慢跑可增加骨密度，不过女性跑步次数不宜过多，否则可能会导致月经不规律，而月经不规律又容易引起骨钙质流失。

行走，走出健康与长寿

脚尖先着地是很多民族步行的习惯，但这样走多了就很累，住在非洲肯尼亚的马塞人就不这样，这个非常善于行走的民族就是脚后跟先着地，体重通过脚侧面移至小脚趾，再过渡到大脚趾，这样的行走方式有效地分解了行走给脊柱造成的负担。

(1) 快步走

一般把每分钟走 100 米左右、步幅在 65~80 厘米之间的行走定义为快步走。行走时挺胸、抬头、收腹，下颌略向内收，不要仰起来，目光直视前方 10~15 米处。行进中，手臂要用力摆动，与下肢动作保持协调、一致。快步走时，先伸直一条腿向前迈进，让脚后跟先着地，然后通过脚掌侧面边缘过渡到小脚趾，继而过渡到大脚趾部位着地；同时，另一只脚抬起脚后跟，脚尖用力向后蹬地向前，前脚脚尖蹬地，后脚踏地，脚面与脚腕夹角不要太大。

(2) 慢步走

慢步走的方法很多，常见的有腹部按摩慢步走法（一边慢走一边用手绕圈按摩腹部，一步一圈，顺时针逆时针交错进行。步频：30 步左右/分钟，10 分钟为一组）；颈部转动慢步走法（双手交叉放在头部的后下部位，边走边左右转动头部带动颈部转动，每两步颈部向侧面转动一次。步频：25 步左右/分钟，20 分钟为一组）；摆臂慢步走法（慢步走时，手臂向前摆动到齐肩高，

向后摆动到不能再向后为止。步频：60 步左右/分钟，30 分钟为一组)；普通慢步走法（简单而长期的慢步法，步频：70 步左右/分钟，45 分钟为一组)；背手漫步走法（手臂背到身后，手背贴在腰上，掌心向外，缓慢前进 100 步，然后缓慢倒退 50 步，交替反复，6 次为一组)。你可根据自己的需要而决定。

(3) 赤脚走

赤脚走可以让足弓和韧带得到很好的锻炼，增强其弹性。赤脚走最好是走在沙地上，有人也赤脚走在小区的鹅卵石小道上，这样的锻炼方式可行，但要慢慢适应。

(4) 雨中走

这里并不是主张在电闪雷鸣的大雨天赶路，而是应在淫雨霏霏下行走。雨过滤空气，而且此时空气中负离子多，空气湿润。雨中走可以提高人体适应外界变化的能力。需要注意的是，必须要穿既防水又质地柔软的运动衣，鞋也要防水、防滑。

(5) 倒退走

经常看见老年人倒退走，年轻人却很少倒退走，其实倒退走的好处很多，它可以提高机体的敏感性和判断能力，有效地锻炼行走者的平衡能力。

散步行走是一种很好的健身方式，它的主要好处有以下几点。

(1) 增强心、肺功能。大步疾走能增加心率和心脏每搏输出量，加速血液循环，对心肌与血管的韧性与强度是一个很好的锻炼，同时能增加肺活量，提高血氧饱和度。

(2) 改善心、脑代谢。散步时全身骨骼肌肉有节律地收缩和舒张，可挤压四肢血管，增加其活性，减少外周血管的阻力，降低血压，减轻心脏的负担，同时会增加心肌和脑细胞的血流和营养，因此可降低心脑血管疾病的发病率。

(3) 促进新陈代谢。散步能加速脂肪、蛋白质和糖的分解，降低血脂，减轻体重，防治高血脂、高血压、糖尿病和动脉硬化等。

(4) 增强肌肉的张力和强度，增强体能，从而增强人的活力和耐力。

(5) 促进食欲和消化功能，增加营养的摄取。

(6) 在阳光下散步，日光中的紫外线可以使皮肤中维生素 D 变得有活性，从而增加钙质吸收，增强骨质，降低骨质疏松症的发病几率。

(7) 散步有利于放松精神，减少忧郁与压抑情绪，并可以提高人体免疫力。

(8) 散步还能够改善睡眠。

(9) 散步中，身体放松，挺胸收腹，呼吸自然，有利于保持女性健美的体形。

瑜伽锻炼量力而行

瑜伽是一种身心结合的运动，对于现代女性来说，如果不能学会放松宣泄，就会引发一系列生理和心理上的病变，像心血管疾病、高血压、颈椎病、骨刺等。不仅如此，人体在脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。而瑜伽正是一种有意识地调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。

瑜伽的深呼吸有助于集中注意力，完整均衡的收缩、伸展动作，可训练全身肌肉与关节的弹性，这是走路或骑自行车等单一运动所无法达到的。

女性练瑜伽大都是为了寻求完美的身材，在做动作时往往只对姿态是否优美很在意，但在练瑜伽时应认真体会瑜伽修身养性的真谛。

时尚普拉提运动

普拉提是调节和加强肌肉的妙招，据说这项活动吸收了古老的瑜伽和太极的精华，运用意念来指导运动，进行调心、调身，对减肥、改善身体姿态有神奇的效果。

普拉提运动不受场地限制，拿块垫子，甚至在地板上就能练。比起瑜伽，它在中西合璧上做得更出彩，既融入了西方人的“刚”，又融入了东方人的

“柔”。更重要的是，这种健身方式让那些下决心减肥却又禁不住美食诱惑的人终于找到了天堂。

普拉提，不仅仅能改善人体的外在形态，其实它在治疗一些疾病方面还有特殊效果，例如，身体肿胀、腰酸背痛、便秘、疲劳、静脉曲张等。

普拉提的动作看上去都不难，在旁人看来只是伸伸胳膊、摆摆腿，实际上却可以大大加强你的协调性。



颈部自我保健操

颈椎病通常发生在久坐办公室，或者在电脑前一动不动的人身上。颈、肩、背、手臂酸痛，脖子僵硬，这些都是颈椎病的主要症状，然而这些现象往往会被一些人所忽视。为了尽量避免这种疾病的产生，在这里我们介绍一些可以预防颈椎病的颈部保健操，以帮助女性朋友们远离这种疾病。

(1) 坐姿颈部保健操

坐在凳子上，两腿平放，双手自然下垂。

①探仰头式：身体放松，脖子向前探，并且尽量使下巴靠近胸部，保持姿势不变 5 秒左右，然后把头缓缓后仰，达到最大限度后，同样保持 5 秒，随后恢复正常姿势，连续做 2~6 次。头部前后左右轻轻摇晃，时间 10 秒为宜。

②转动肩关节式：肩关节由前至后连续做画圆动作，然后反方向由后至前连续做画圆动作，重复 4~6 次，注意速度不要太快。

③旋转头部式：从左到右旋转头部，然后反方向旋转，重复 2~6 次。

④左右偏转头部式：头向左偏，努力接近左肩，然后换方向，重复 4~6 次。

⑤摸耳式：将左手侧向上举，越过头顶去摸右耳，再用右手以同样姿势去摸左耳，连续 4 次。

⑥仿自由泳式：手臂伸直，以肩关节为轴，大臂向前绕环 6 次，然后再向后绕环 6 次。

⑦仿蛙泳式：双手向身体前方伸出，交叉，脸正对手背，接着手朝两边伸展开去，最后于胸前合拢，重复6次。

（2）卧姿颈部保健操

①下压枕式：仰卧床上，后脑勺用力下压枕头，然后翻身俯卧，额头用力下压枕头，呼吸要保持均匀，但要注意的是枕头不能太软，也不能太高，最好在10~15厘米。

②后仰式：俯卧，将头抬起，尽力后仰到最大限度，保持这一姿势15秒钟左右，然后分别以左侧卧、右侧卧和仰卧的姿势重复这一动作，颈部向身体两侧拉伸。

每天清晨起床时做做可以使颈部肌肉更为结实，关节更加灵活，并且还能促进血液循环，提高新陈代谢。

不管是用卧姿还是坐姿，每次练习之后，都最好加做一次呼吸训练，通过鼻子吸气，嘴呼气，对颈部脊椎非常有好处。

另外一种办法是首先将手掌置于额头前，用力按压额头，额头同时用力顶手掌；将手掌置于后脑勺，用力按压后脑勺，后脑勺用力顶手掌，尽量将双肩下压，而头向上伸，肌肉收缩，使脊柱得到拉伸。每个动作4~6次，每次10~15秒。

在平时，利用每天的空闲时间就可以进行这项简单的练习，如上下班、排队等，以摆脱颈部不适。

胸部健美运动法

丰胸美胸对于女人来说是一辈子都在做的事情，因为胸部是女性朋友最为关注的部位，于是丰胸霜、丰胸药、丰胸手术就成了女人们每天挂在嘴边的话题。然而对于女性来说，这些方法无疑存在着某些隐患，于是一种更加健康的丰胸美胸的办法便开始被越来越多的爱美女性运用起来，那就是胸部健美运动。

胸部的大小是由遗传、激素水平及胖瘦决定的，所以想要胸部更加优美健康，可适当地锻炼胸部肌肉群，以使上胸肌肉饱满，并连带使胸部显得饱满、有型、不下垂。

下面就详细介绍一些可以健美胸部的动作，以帮助女性朋友们获得更好的胸线。

(1) 手掌对抗

双腿并拢跪立，将双手在胸前相握。将两只手用力对抗相推，然后放松。做 10 次后，静止用力 5~10 秒。休息 30 秒，再做一遍，可以锻炼胸肌。

(2) 两臂上前举

坐在椅子上，双臂放在身体内侧，慢慢地向两边举起，在达到头、肩之间的高度之后，再将双臂缓慢向前举，直到两只胳膊快要相碰，然后停止，两臂分开，还原并使肌肉放松。如此反复 5~8 次。

(3) 俯卧撑

首先双腿并拢，跪撑，双脚抬起，双手在前支撑。肘关节向两侧弯曲，身体下压，伸展胸肌。然后吸气，再用力向上推起，直至两臂伸直。同时抬头挺胸，还原成预备姿势，做 10 次，休息 30 秒，再做 10 次。

这项运动能够锻炼胸肌、三角肌、肱三头肌，从而使乳房坚挺、肩和手臂肌肉饱满。

(4) 仰卧上举

屈腿仰卧，两臂在身体两侧稍稍弯曲，拳心向上。然后手握哑铃，两臂用力夹胸上举，拳心相对，然后慢慢还原，做 10 次，休息 30 秒，再做 10 次。这样可以有效地刺激胸肌的深层和远端，达到强健胸肌的效果。

(5) 仰俯上推

屈腿仰卧，双手持哑铃，双臂在胸前弯曲，拳心向前。双臂用力上推，直到伸直，然后慢慢还原。做 10 次，休息 30 秒，再做 10 次。

(6) 俯卧划水

在床边俯卧，把胸部伸出床外，然后上半身抬起，双手交替做“划水”姿势。每分钟 10~15 次。

(7) 两臂相剪

双腿并拢，跪立，两臂伸直斜下，使手心朝下，挺胸。然后两臂用力在体前交叉相剪，再快速打开。做 10 次，休息 30 秒，再做 10 次。这项运动可以很好地锻炼胸部和手臂肌肉。

(8) 双臂直举

在床上仰卧，双手握哑铃，两臂平伸，依靠胸肌收缩力直臂上举，然后放松还原，每分钟重复做 20~30 次。

(9) 双臂后伸

双腿并拢，跪立，臀部坐在脚跟上，两只手从身后相握。抬头并用力挺胸，两臂尽量向后伸。这样能够刺激胸肌的中部，并使胸肌得到伸展和放松、有助于形成昂首挺胸的身体姿态。

第二节

动静相宜运动亦有度

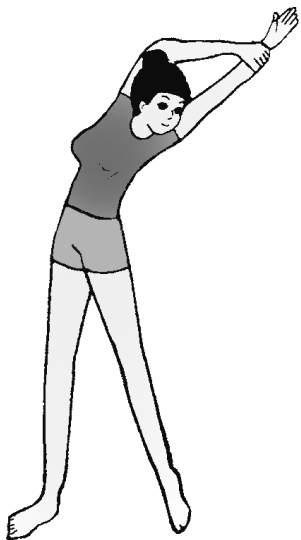
运动要讲究科学

生命在于运动，现在运动的人越来越多了，然而常常有人运动后出现效果不明显或身体不适等状况，其实这是由运动的方式方法不够科学造成的。

运动也要讲究科学。正确而科学地运动，才能收到好的运动效果，以达到强健身体、增强体质的目的。怎样运动才算科学呢？下面介绍一些有关运动的科学知识，以使我们运动得更加有效、身体更加健康。

(1) 做好事先准备活动和事后整理活动

运动前一定要先做好充分的准备活动，再进行较剧烈的运动，给身体一个适应的过程，避免肌肉拉伤等。运动结束后的整理活动则有助于消除疲劳。



(2) 选择适合自己的运动方式

任何一种运动方法都有一定的适用范围，每个人的身体情况、体力、年龄等各不相同，适合的运动也不同，而不能盲目地去做某种运动，应该根据自己的实际情况，选择适合自己的运动方式。比如年轻人体质较好，可适当选择运动量大的运动，而老年人体质相对差，可以做一些运动量小的运动，比如散步或者打太极拳。

(3) 尽量做多种运动

不同的运动项目对身体机能的作用不同，选择多样化的运动项目能够使身体机能得到全面提高。

如果条件有限制，不能选择比较多的运动项目，可以选择一种能够锻炼较多部位或器官的运动方式。

(4) 运动时间的正确选择

每天下午 4~5 时是运动的最佳时间，其次为晚饭后 2~3 小时。下午机体对运动的反应最好、吸氧量最大，故运动效果也较明显。人们通常认为，早上才是最佳的运动健身时间，然而研究表明，早上血液更易凝固，易于造成血管栓塞，而下午这种危险性则下降很多。因为在一天之内机体内血小板的含量有一定的变化规律，早晨要比下午高 20% 左右，并且清晨时空气氧含量少，二氧化碳含量过高，对人体健康不利。此外，早晨空腹运动，还有发生低血糖的可能，所以中老年人最好不要在清晨做大量运动，尤其是患有心脑血管疾病的人。

(5) 持之以恒，反复进行

运动要经常做，效果才能持久、明显。美国著名运动医学专家库珀博士指出：“如果你不能坚持有规律的运动，那你倒不如不运动。”三天打鱼，两天晒网，偶尔的几次运动对增强体质和提高器官机能来说效果甚微。只有反复地经常进行运动，才能使运动效果逐步巩固，使机体功能逐步改善，从而达到增强体质的目的。如果工作繁忙，可以化整为零。因气候条件不能在户

外运动时，可改在室内进行。

(6) 注意安全

做任何形式的运动都必须注意安全，不能违背规律，否则可能会对身体造成某些不必要的伤害。喜欢倒走锻炼的人，应选择安全的地方进行倒走锻炼，如行人少的公园广场等，以免自伤或撞到他人。有慢性疾病的老年人，更不可盲目增加运动强度，应注意控制运动量，否则很容易发生意外事故。

(7) 循序渐进地做运动

在运动过程中，对体育技能学习和运动量的安排要由易到难、由简到繁、由小到大，不可急于求成。运动能使肌力和关节活动范围增加，改善心肺功能等，但是这是一个逐步适应、循序渐进的过程，千万不可以盲目地加大运动量。要做到时间、距离由少到多，运动重心由高到低，运动速度由慢到快，肌力训练负荷由轻到重，关节活动范围由小到大，等到身体渐渐适应后，再逐渐增大运动量。

避免盲目运动，不跟风

对女性而言，运动已经成为生活中不可或缺的一部分，但是运动虽好却非人人皆宜，不同女性有不同的运动禁忌，爱美女性千万不能盲目跟风，而要寻找到适合自己的运动方式。

(1) 瑜伽

不适宜人群：高血压者、脊椎有问题者。

瑜伽并非人人适合，患有高血压、脊椎病的女性学习瑜伽前宜先咨询医生意见。在练习时也有不同的要求，腰椎间盘突出者不能强力向前弯曲脊柱，高血压者不能做倒立、头部向下的动作等。而高温瑜伽，更容易导致心跳加速，致使身体流失大量水分，心脏病、高血压患者，孕妇及小童皆不适宜。

此外，女性练习瑜伽时要端正心态，不要急于求成，否则容易对身体造成伤害。

(2) 跳绳

不适宜人群：慢性盆腔炎，慢性阑尾炎，高血压，腰肌劳损及膝、踝、髋关节炎患者。

跳绳简单易学，省时价廉，几乎没人不会。从运动量来说，持续跳绳 10 分钟与慢跑 30 分钟或跳健身操 20 分钟相差无几，它能促进血液循环，保护心脏，提高肺活量，还可以预防糖尿病、关节炎、肥胖等多种疾病，对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还有放松情绪的积极作用。但是有学者提醒说，患有慢性盆腔炎、慢性阑尾炎、高血压、腰肌劳损等慢性病，以及膝、踝、髋关节炎的女性朋友，要量力而行，不宜长时间连续跳绳，以免加重病情；患有子宫、卵巢肿瘤的女性也不适宜跳绳。

(3) 搏击操

不适宜人群：心脏病、高血压患者。

这种配合音乐节奏挥拳、踢腿的有氧运动，由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大，对于想减肥的年轻人而言，堪称效果十足的瘦身运动，不过患有心脏病、高血压的女性则应远离该项运动。

中医院针灸科专家还强调，女性若想尝试，一定要在手肘、膝盖、脚踝等关节处使用护套，保护肌腱及韧带，避免拉伤。另外，运动前应先做 10 分钟热身运动，让关节、肌肉放松后再开始挥拳。运动后若发现有肌肉酸痛的现象，最好立即冰敷。

(4) 呼啦圈

不适宜人群：肾脏功能不全者、腰肌劳损者、骨质疏松患者。

不少呼啦圈爱好者认为，呼啦圈运动简便易行，不但健身，而且可以瘦身、减肥，很多人还认为越重的呼啦圈效果越好，但事实上较重的呼啦圈只在开始的一瞬间需要花费较大的力气，过后便成为一种惯性运动，并不会消耗多余的热量。相反，呼啦圈在甩动时会撞击腹部、背部内的脏器（如肾脏），以及盆腔周边的骨骼，越重的呼啦圈撞击的力量也越大，容易造成腰肌劳损、腰椎小关节增生和腰椎间盘突出等，因此肾脏功能不全者、腰肌劳损者、骨质疏松患者要谨慎对待这项运动。健康人在转呼啦圈之前，应当先做

一些伸展运动，以避免扭伤。

(5) 游泳

不适宜人群：患有阴道炎、急性宫颈炎、急性盆腔炎、泌尿道感染等妇科炎症的患者。

游泳是一项全身性的运动，能促使体形健美，深受女性喜爱。女性特殊的生理特点决定了阴道特别容易受到感染，因此患有阴道炎、急性宫颈炎、急性盆腔炎、泌尿道感染等妇科炎症者千万不能游泳。特别提醒一句，如果女性的身体疑有早期妇科炎症，如分泌物增多、颜色和气味感觉异常时也不能下水，正处于炎症治疗期间者同样不能游泳，否则很容易被水里的细菌感染，会加重病情。

此外，由于游泳池均采用氯进行消毒，人们在游泳时直接与氯接触，这些物质会从水中蒸发并直接被皮肤吸收，泡在水里的时间越长，就越可能罹患各种疾病，因此最佳游泳时间是 20~45 分钟。

根据年龄选择适合自己的运动

年龄不同，人的精力和体力都会不一样，对运动的耐受力 and 反应也有差异。美国运动医学专家建议不同年龄的人选择不同的运动项目。

(1) 20 多岁

你的身体正处于旺盛期，选择一些有难度的运动，可以激发你的挑战性，而且运动中会消耗大量卡路里，增进精力、耐力和协调性。在心理上，运动能解除外在压力，让你心情愉快，比如可以选择跑步、球类、攀岩、跳跃等运动。这个时期几乎可以尝试任何运动。

(2) 30 多岁

你的身体机能开始减弱，应选择能增强肌肉弹性，特别是臀部与腿部肌肉弹性，能增强活力、耐力，能改善你的平衡感、协调能力和灵敏度的运动，如滑雪、瑜伽、健身球等。

(3) 40 多岁

运动能减轻更年期症状，改善性情，适合该年龄段的运动是散步、爬楼梯、瑜伽。有规律地爬上爬下是控制自己、让心情恢复稳定的好方法；同样，打网球除了有社交作用外，还有利于抛开压力和杂念，训练自身的专心、判断力和时间感。

有雾的早晨最好不到户外运动

雾是近地层的一种常见自然现象。如果大雾持续数日，空气中污染物便会迅速增加，从而对人的健康造成极大危害，诱发多种疾病。

大雾诱发的疾病以呼吸道疾病为主，如鼻炎、气管炎、喉炎、肺炎。原来患有慢性支气管炎、肺炎的患者病情会加重，甚至出现呼吸衰竭现象，危及人的生命。此外，还常诱发眼结膜炎和过敏性疾病等。

为此，医学专家建议，秋冬季有雾的早晨，女士们最好不要到室外进行晨练运动，因为在晨练运动时，由于体内耗氧量增加，呼吸会加深加快，体内的热量增加，需要排汗来散发体热，但是在雾时，气压低、空气湿度大，汗液不易蒸发，不利于皮肤的散热，并有碍肺泡的气体交换，易出现胸闷、憋气、疲劳、头晕等供氧不足的情况，并会诱发高血压、冠心病，使呼吸系统疾病发作，导致脑溢血的发生。

怎样掌握运动的“度”

运动分竞技和健身两种方式，后者是指能促进身体健康的活动方式，只有科学地选择运动方式和方法，才能最大限度地提高身体素质和抗病能力。

科学运动就是既要合理地选择运动环境、时间、强度，还要依据身体状况选择合适的运动方式。运动时间以 30~60 分钟为宜；运动方式以有氧运动为主；强度以脉搏 120~140 次/分或轻微出汗为准。此外，有疾病的患者应选

择运动速度慢、力量小的运动项目。对以往没有健身习惯的人来说，运动量则应当随身体和机能的提高逐渐加大，适宜选择中速徒步走、太极拳、健身操等有氧运动。

健身需要注意以下几点：一是运动时人群不能过于密集，人体间距最好应在 2 米以上，树林内、雨天、无风环境里人体间距应达 5 米以上；二是身体感到乏力、虚弱时和在发病时期禁忌运动；三是运动要保持长久性，每周参加运动 3 天以上，间隔时间不超过 1 周，运动时间、强度要循序渐进，切忌过度疲劳。

专家分析，造成运动损伤主要有两方面原因：一是过度使用韧带、肌肉、关节等部位；二是运动中采用了错误姿势。

人在自身肌腱、韧带的柔韧范围内做拉伸运动是有益的。长期端坐的白领，日常伸伸懒腰、做做简单的拉伸运动比什么都不做要好。但同时也应强调，循序渐进的拉伸运动才是有益的，当运动前预热足够或身体已经练到很柔软时，才可以根据个人需求适当加大动作幅度。

（1）选择最适合的运动

时下有许多流行的健身运动，如瑜伽、肚皮舞、搏击操等，但并非人人都适合练习，不同人群运动损伤的潜在危险各不相同：年轻人的骨骺（长骨两端的部分）柔软，比较容易损伤；老年人往往缺钙，容易骨折；而处于经期的妇女、感冒或心脏病患者，则会因为运动过于剧烈而造成身体不适。因而，不同的时期应根据自身身体的特点选择适宜的运动。

把耐力和力量锻炼结合起来的球类运动，如乒乓球、排球和篮球以及医疗实心球等，运动量比较大，适用于身体强者；而气功、太极拳、八段锦等运动，则适合于肥胖体弱者。需要注意的是，本身患有疾病的人群如骨质疏松症患者，颈椎、腰椎疾病患者，骨关节病患者等，并不适宜练习大幅度的拉伸运动。

（2）运动损伤有三防

运动前选择适当的场地和器材是首要的，如跑步最好能在专门的体育场地而非人多车多的马路上；使用健身器材时要注意选择质量可靠的品牌。其

次，要有良好的心理准备，避免情绪过于低落或是兴奋。满脑子都是工作的人被硬拽到场上运动，或者以发泄的心理去健身，运动损伤的几率会比较大。再者，运动前慢跑或慢走、做伸展运动等方式热身，预热足够再开始运动。

运动时任何运动都要有“起势”、有“收势”，循序渐进，而不能一下子进入高负荷的运动状态，也不能突然停止。同时，使自己的姿势尽量规范也是防止运动损伤的重要一点。另外，在进行篮球、滑冰、足球等剧烈运动时，防护工具必不可少。

运动后可以通过做操、深呼吸、抻拉等形式让身体充分地放松，还可以适当地补充钙质和蛋白质，以防止骨折并促进肌肉生长。

因病而异，适度运动

运动可以提高人体的抵抗力，促进患病者的身体康复，但患有不同疾病的人应选择不同的运动项目，下面谈谈几种常见疾病患者运动宜忌。

(1) 哮喘病

不宜做跑步、球类、骑自行车等运动，因为这些运动可诱发哮喘，最好选择游泳、棒球、滑雪等运动，尤其是游泳，因为游泳不会因气温升高而使呼吸道水分减少，同时又减轻了呼吸道的负担，所以有利于病情向好的方向转化。

(2) 高血压

适于散步、骑自行车、游泳等运动，因为这些运动可使全身肌肉反复收缩，引起血管的舒张和收缩，促使血压下降。运动量以心脏负荷的 50% 左右为宜，即运动时脉搏应保持在 110 次/分左右。每天 1 次，每次 30~60 分钟。

(3) 心脏病

较大的运动量才能提高健康人的心脏功能，一般来说，运动时脉搏至少达到 135 次/分以上，并持续 15 分钟才有效。如果患有心脏病则应谨慎，应根据心功能受损程度来选择运动方式及运动量。一二级心功能不全的患者可

从事散步、慢跑、打太极拳等运动，运动时脉搏应限定在 104~120 次/分；三四级心功能不全或心绞痛发作频繁的患者不宜进行体育活动，应以休息为主，仅可适当做一些太极拳等保护性轻微活动，原则上以不增加心跳次数为度。

(4) 糖尿病

据临床报告，一些轻型糖尿病患者只需坚持体育锻炼并注意控制饮食便能很好地控制血糖水平。运动从轻微活动开始，逐渐提高运动强度，如散步、划船、跑步皆可。但注射胰岛素后、饭前或患有心绞痛时不宜运动，以防发生低血糖或加重并发症。

(5) 肥胖

散步、做健美操、室内器械健身、游泳、骑自行车等运动方式都有助于减肥。

(6) 尿失禁

10%的女性患有此种难言之症，合理的体育活动有助于康复。可选择强化骨盆肌肉的方法，如每次做骨盆收缩动作 10 秒钟，放松 10 秒钟，如此循环交替，每天坚持做 50~100 次。

第三节 活力四射，做个健康的睡美人

测一测你的睡眠质量

对于女性朋友来说，良好的睡眠更是重要的养生之道。睡眠质量差不仅能让女性朋友长出讨厌的黑眼圈，影响美观，而且对健康的危害也很大。首先表现为神经系统过度疲劳，甚至发生神经衰弱，体力和脑力劳动效率降低，

精力不济，记忆力减退，出现头晕眼花、耳鸣乏力等症状，严重者还会影响到心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能，进而导致器质性病变。有睡眠障碍的女性朋友往往面色萎黄、智力下降、精神萎靡、抵抗力差、衰老较快等。

测一测你的睡眠质量

症状	是	否
我需要闹钟才能准时起床		
我每天早上都得经过一番挣扎才能起床		
工作时，我经常感觉烦躁且疲惫不堪		
我的注意力和记忆力有越来越退步的迹象		
在深入思考、解决问题或想点子时，我的反应比其他人来得慢		
看电视时，我经常會不知不觉地打盹儿		
我经常会在周末多睡几个小时		
我需要午睡来补充精力		
我可在上床后 5 分钟马上睡着		
我有黑眼圈		

如果你在以上的 10 个问题的回答中有超过 3 个的“是”的话，那你就是“爱困一族”，说明你的睡眠质量出现了问题，应该想办法解决了。解决方法会在后面做介绍。

合理安排睡眠

美国研究人员最新公布的一项研究发现，每晚睡眠时间低于 5 小时的成年女性更容易发胖。美国胸腔协会研究人员称，中年女性夜间的睡眠时间越短，她们体重增长的速度就会越快，以后患肥胖症的可能性也就越大。

从1976年开始，研究人员开始对68183名年龄介于30~55岁的女性进行跟踪调查。从1986年开始，研究人员要求被调查者报告她们每天晚上睡眠的大致时间。通过跟踪研究，发现每晚睡眠时间低于5小时的成年女性的体重平均要比那些睡眠达到7小时的女性重2.3磅左右。

可以说，女性的美是睡出来的。一般来说，女性的睡眠时间应比男性略长一些。睡眠不好，会影响女性的激素水平，导致提前衰老，出现黑眼圈、面色不好等症状。那么，如何才能做个“睡美人”呢？

（1）根据季节调整睡眠

在中国传统的中医中有这样的论述：春三月，天地俱生，万物已荣，夜卧早起，广步于庭；夏三月，夜卧早起，无厌于日；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴；冬三月，早卧晚起，必待日光。

上面的意思是说，春夏适宜晚睡早起，每天需睡5~7个小时；秋季适宜早睡早起，每天需睡7~8个小时；冬季适宜早睡晚起，每天需睡8~9个小时。这样，才能适应四季的规律，使自己的生物钟与时间同步。

从春天开始，温度越来越高，很多植物都处于生长阶段，人也处于生发状态中，对氧气的需求比其他季节更高一些，因此很容易发生春困，此时，晚上10点到早晨5点属兴睡眠期，千万不能错过。夏天时，建议女性中午一定要睡半小时午觉，并多吃清暑的食品。秋季则宜早睡早起。冬季可以适当晚起，因为夜比较长，建议睡到早晨6点或6:30，可针对个人体质进行调理。

（2）选择食品帮助睡眠

如果睡不好，可以食用一些帮助睡眠的食品。助眠的食品很多，选择时要因人而异，如有些人易上火，就要吃清淡点的；有的人虚寒，便可吃些大枣、桂圆等。

菊花、金银花、枸杞子等较适合于内热、大便比较干的失眠者。此外，睡不好还容易导致内分泌紊乱，促使脸上长痘痘、背上长痤疮等，建议吃一些生津清热的食品。尽量不要食用保健品。

良好的睡姿促健康

很多人认为睡觉只要舒服就行了，不用太在意姿势。对此专家提醒，人的睡姿可分为四种，选择时要因人而异。患有高血压、心脏病以及胃、肝等某些疾病的人更要注意选择正确睡姿，否则不但会影响睡眠质量，还会加重疾病。下面分别是四种睡姿的优缺点，女性朋友可以根据自己的身体状况进行相应的选择。

(1) 仰卧

据了解，有 60% 的人选择仰卧睡姿，这也是医生推荐的最佳大众睡姿。优点：不压迫身体脏腑器官。缺点：容易导致舌根下坠，阻塞呼吸。不适应人群：打鼾和有呼吸道疾病者。

(2) 俯卧

大约 5% 的人会选择俯卧睡姿，即趴着睡觉。优点：医生指出，采用这种睡姿的人睡觉时会感到安全，也有助于口腔异物的排出，同时对腰椎有毛病的人有好处。缺点：压迫心脏和肺部，影响呼吸。不适应人群：患有心脏病、高血压、脑血栓的人。

(3) 左侧卧

这种睡姿容易让人在睡觉时翻来覆去，产生不稳定的睡眠，而且，由于人体心脏位于身体左侧，左侧卧会压迫心脏，所以它是一种很不健康的睡姿。优点：无。缺点：压迫心脏、胃部。不适应人群：患有胃病、急性肝病、胆结石的人。



(4) 右侧卧

大约有 25% 的人在睡觉时会朝向右侧。优点：不会压迫心脏，睡眠有稳定感。缺点：影响右侧肺部运动。不适应人群：肺气肿患者。

为确保睡眠质量，选择睡姿时应注

意以下几个要点。

脊骨是否受到有效的承托是影响睡眠质量的一个主要因素。一套良好的床上用品和正确的睡姿能让肌肉放松，让椎间盘（软骨）吸收水分，使脊骨在夜间有效地运作。

当身体某部分在接触床垫被压住时，便会产生一些刺激神经线的代谢物质，身体会在这些位置未至于痛楚前自动转换睡姿，但在一些需要长期卧床而又不便转身的病人当中，局部血液不循环往往会引致褥疮，因此，一般人每晚转换睡姿大约 20 次，而一套能充分承托身体而又不硬或太软的床垫则有助于降低转换睡姿的次数，从而改善睡眠的质量。

由于人体大部分重量集中于臀部，因此这一部分床垫的损耗也最高。检查你的床垫有否下陷的部分，如有的话，仰睡时便会令椎间盘前方的压力增加，又或在侧睡时会增加腰部的扭曲程度。有些床垫在盆骨位置增设承托力，一些含感温活性粒子的床垫更能将身体的重量平均地分配在整个床垫的面积上。

睡眠会随着年纪增加而改变。如老年人的睡眠时间通常比较短，转换睡姿次数比较少，而且有惯性的睡姿，以俯睡最为罕见。研究指出，一般人通常每晚需要 4 个眼球快速运动的睡眠周期来重组大脑的记忆系统，每周期为 45 分钟，所以有些人只需 4 小时的睡眠便足够，一般人则需要 6 小时的睡眠时间来使精神及身体机能得到充分的休息。

大部分人都会有一个惯性的睡姿。一般来说，仰睡能提供脊骨最佳的承托能力，因为身体重量能平均地分配于一个较大的面积上。在有足够的头及颈部承托的情况下，侧睡亦是一个不错的睡姿，换句话说，即侧睡时颈部应保持一个中性的位置。不正确的睡姿如俯睡会增加腰椎弧度，导致脊椎后方的小关节过度受压和拉伤前方的软组织（如韧带）；再者，此睡姿会使大部分的体重落在肋骨和肠脏，从而压着横膈膜和肺部，影响呼吸，而颈部则由于必须向侧面扭转来保持呼吸畅通，增加扭曲，故容易引起创伤。

影响睡眠的不良习惯

(1) 枕头过高

从生理角度来讲，枕头以 8~12 厘米高为宜。太低，容易造成“落枕”，或因流入脑中的血液过多，造成次日头脑发胀、眼皮浮肿；过高，会影响呼吸道的畅通，易打呼噜，而且长期使用高枕，易导致颈部不适或驼背。

(2) 枕着手睡

睡时两手放在头下，除会影响血液循环，引起上肢麻木酸痛外，还易使腹内压力升高，久而久之还会产生返流性食道炎。

(3) 用被蒙头

人在入睡后仍要吸入大量的氧气，并不断地呼出二氧化碳等废气。用被子蒙头睡觉，会使被窝中的空气变得十分污浊，引起呼吸困难，极易做噩梦，而且对健康不利，严重的话还会损害大脑细胞，影响智力。

(4) 开灯睡觉

睡眠时灯光会扰乱人体的自然平衡，使大脑皮层无法得到彻底放松，体温、心跳和血压都无法达到在黑暗中所能保持的平衡状态，并且，开灯睡觉不利于人体进入深度睡眠，容易惊醒，并易做梦。

(5) 张口呼吸

睡觉时张口呼吸不但会吸进灰尘，而且极易使气管、肺及肋部受到冷空气的刺激。最好用鼻子呼吸，鼻毛能阻挡部分灰尘，鼻腔能对吸入的冷空气进行加温，有益健康，也能保证睡眠质量。

(6) 迎风而睡

人在睡眠时对环境变化的适应能力降低，易受凉生病。古人认为，风为百病之长，善行而数变，所以睡觉的地方应避开风口，床的摆放应离窗、门有一定距离。

(7) 醒后马上起床

刚刚睡醒，心跳比较慢，全身的供血量也比较少，心脑血管就会相对收

缩。如果马上起床，就会使得心脑血管迅速扩张，大脑兴奋性也加强，这样很容易出现脑出血，所以醒后应在床上养神三五分钟再起床，但要注意避免再次入睡。

培养良好睡眠习惯很重要

充足的睡眠是指有充裕的睡眠时间和足够的睡眠深度。每个人每天所需的睡眠时间是各不相同的，不能以睡眠时间长短来评判一个人是否有充足的睡眠。只要醒后精力旺盛、头脑敏捷，即使睡眠时间较短，也属于充足睡眠。而睡眠深度是指睡眠质量，要保证高质量的睡眠，则首先应养成良好的睡眠习惯，具体应做到以下几点。

(1) 养成良好的生活习惯

按时休息，作息规律，使大脑的“睡眠钟”与人体的睡眠规律保持同步。每天早晨在同一时间起床，以便形成固定的睡眠规律。

(2) 加强体育锻炼

在白天进行适当的体育锻炼，使身体劳逸结合，这样可促进新陈代谢，增强脑部兴奋和抑制能力的平衡，有利于睡眠。

(3) 白天睡觉不宜超过一小时

不宜在下午四点钟以后睡觉，否则到了晚上就可能没了困倦感。床是用来睡觉的，不要在床上看电视、吃东西、看书或玩耍。

(4) 临睡前不要过度用脑

临睡前不宜过度用脑，否则大脑会过度兴奋，无法入睡。在睡前适当地散散步、听听轻音乐有助于睡眠。

(5) 科学进餐

晚餐不宜处于过饥或过饱的状态，否则会刺激胃肠，使大脑某些神经细胞处于兴奋状态，从而影响睡眠。此外，在睡前不宜饮浓茶、咖啡，这些饮品会刺激大脑，使大脑不容易进入睡眠状态；也不宜饮水过多，则会增加

夜间小便次数，不利于睡眠。

(6) 保持正确的睡眠姿势

根据自身情况，选择合适的睡眠姿势。

(7) 临睡前用温水泡脚，最好能洗个热水澡

这样可促进大脑形成良性刺激，使人处于一种松弛愉快的状态，有利于入睡。

(8) 保持良好的室内环境

入睡时光线不宜太强，尽量避免噪声。可以安装一个隔音的窗户，挂上厚厚的窗帘，也可考虑戴上眼罩。除非有要紧的事，晚上最好关掉电话，早上再打开，以免在午夜或清晨被意外电话干扰。保持适宜的温度，太热或太冷都不利于入睡。



女人裸睡的七大好处

对于我国女性来说，着衣而眠几乎成为了一种不可更改的习惯。然而，你是否知道裸睡更有益于女性的身心健康呢？当裸睡俨然成为一种时尚时，你是否考虑过抛却羞涩，试着脱衣而眠，好好体验一番“睡美人”的超然感受呢？

研究发现，裸睡不仅能使躯体舒展，而且对我们身体的健康也很有益处。

(1) 裸睡能给人以舒适快感

裸睡解除了对身体的束缚，给人以无拘无束的自由快感，有利于增强皮肤和汗腺的分泌，有利于皮肤的排泄和再生，有利于神经的调节，有利于增强适应能力和免疫能力。

(2) 裸睡能舒缓紧张的情绪

裸睡治疗紧张性疾病的疗效极高，特别有利于消除腹部内脏神经系统方面的紧张状态。

(3) 裸睡能去痛、改善排泄功能

裸睡能促进血液循环，使慢性便秘、慢性腹泻以及腰痛、头痛等疾病得到较大程度的改善。

(4) 裸睡护私处

裸睡不但可以使人体感到温暖和舒适，连妇科常见的腰痛及生理性月经痛也能得到缓解。以往因手脚冰凉而久久不能入睡的妇女，采取裸睡的方式后很快就能入睡。最重要的是，女性阴部常年湿润，如果能充分通风透气，便能减少患上妇科病的可能性。

(5) 裸睡治失眠

裸睡对失眠患者也有一定的安抚作用。没有衣服的束缚，身体自然放松，血流通畅，能改善某些人手脚冰凉的状况，帮助女性进入深层次的睡眠。

(6) 裸睡能减肥

由于人体皮肤能分泌和散发出一些化学物质，若和衣而眠，无疑会妨碍皮肤的正常呼吸和汗液蒸发，衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环，而裸睡有种无拘无束的自由快感，能让血液得到更好循环，使皮肤得以充分呼吸，加快油脂消耗，因此裸睡也有助于减肥。

(7) 裸睡能美容

没有了衣服的隔绝，裸露的皮肤能够吸收更多养分，促进新陈代谢，加强皮脂腺和汗腺的分泌，有利皮脂排泄和再生，让皮肤有一种通透的感觉。

睡觉时应卸掉的“零部件”

人的睡眠是完整、系统、有效的休息方法，也是女性保健的重要内容。如果忽略了睡眠中的一些细小事情，会影响睡眠的舒适性，对健康不利。

(1) 表

有的女孩喜欢戴着手表睡觉，这不仅会缩短手表的使用寿命，更不利于健康，因为手表有镭辐射，专家认为，长时间地接受辐射可导致不良后果。

(2) 假牙

习惯戴着假牙睡觉的人，如果在睡梦中不慎将牙吞入食道，假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉，引起大出血甚至危及生命。因此，戴假牙的人临睡前最好取下假牙，并清洗干净，这样既有利于维持口腔卫生，又可安全入眠。

(3) 胸罩

美国夏威夷研究所通过调查发现，每天戴胸罩超过 12 小时的女性，患乳腺癌的可能性比短时间戴或根本不戴胸罩的人高出 20 倍以上。女人戴胸罩是为了展示美或保护乳房，晚上睡觉时应该让乳房有呼吸透气的时间。

(4) 手机

晚上睡觉时将手机放在头边，手机会有大量不同波长和频率的电磁波释放出来，形成一种电子雾，影响人的神经系统和生理功能，虽然释放量极微，但不可不防。

(5) 饰物

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯，这是很危险的：其一，一些饰物是金属的，长期和皮肤接触，不知不觉中会引起慢性吸收以致蓄积中毒；其二，一些有夜光作用的饰物会产生辐射，量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果；其三，带饰物睡觉会阻碍机体的循环，不利新陈代谢，这也是带饰品的局部皮肤容易老化的原因。



午睡不可过久

午睡一会儿，对调剂身心、恢复精力、保持健康是很有益的。午睡是一种消除疲劳、防止亚健康、增进健康的良好习惯。尤其是夏天，日长夜短，晚上往往非常闷热，使人难以入睡，以致睡眠时间不足，白天工作常常会感到头昏脑胀、精神不振，容易产生疲劳感，午睡能起到调节作用。

理想的午睡是平卧，平卧能保证更多血液流到消化器官，尤其是肝脏和大脑，供给充足的氧气和养料，有利于大脑功能恢复。

专家们认为，最易入睡的时间是在中午人体警觉自然下降期，即清晨觉

醒后 8 小时，或晚上入睡前 8 小时，在这期间睡半个小时，可使人恢复精神。而较长时间的午睡并没有好处，睡久了醒来反而更困倦，这是因为午睡延长，就容易进入更深的睡眠阶段，从这种状态醒来就像半夜被叫醒一样令人不适。

克服失眠有妙招

女性的睡眠通常比男性浅，所以容易被叫醒，也更容易失眠。特别是面临压力时，女性就更容易失眠了。失眠对于每个人来说，都是一件非常痛苦的事情，那么如何才能克服失眠呢？

(1) 房屋装饰不要太纷繁复杂

房屋装饰不可太纷繁复杂，在色彩上要符合居室的功能，因为在卧室里使用过于鲜艳的色调会影响睡眠质量。睡觉的床头不要使用过于夸张的饰品，不然夜间醒来容易吓到自己。在卧室里，也不要配备大功率的音响和影视系统，在睡前接受过于激烈的感官刺激会使人过于兴奋，从而干扰睡眠，造成入睡困难的不良后果。

(2) 睡前最好想些愉快的事情

保持良好的心态，努力活在今天，不要让头脑塞满过去痛苦的回忆或者未来悬而未决的问题，这是保证良好睡眠的重要条件。所以，睡前一定要清理自己的愤怒、委屈和妒忌这些负面情绪，头脑里不要想不好的事情，最好想些愉快的事。

(3) 听听莫扎特的音乐

与其他古典音乐比起来，莫扎特的音乐最具有治疗失眠的功效，它可以使血压和脉搏正常，降低神经紧张。不过如果你不是他的音乐爱好者，睡前也可以听听其他舒缓的器乐曲。最好乐曲里有波浪拍打岸边的声音及海鸥的叫声，它们能帮助人们放松。

(4) 可以在晚上遛遛狗

与四条腿的朋友交流会大大降低神经紧张的状态，而且无论你愿不愿意，晚上你得领着它去散步，而睡前半小时的散步会很好地缓和神经系统。散步

的时候努力避免负面的情绪和焦急的思绪，这一切会给你一个安稳的梦。

(5) 看无聊的书或者电视节目

睡前将大脑快速填满，这也是个很好的催眠方法。因为，当我们觉得不感兴趣和无聊时，血压会降低，精神会萎靡，从而产生睡眠感；相反，当我们专心致志时，我们感觉不到疲劳，不易入睡。因此，女性失眠者不宜在晚上工作或者看有趣的节目。

(6) 感受一下寒冷

这是一个有些残忍的方法，但很有效，那就是离开被窝，冻一段时间，忍耐一下，哪怕已经打哆嗦了，然后盖上被，这种感觉如同冷天你被窝里放个热水袋一样惬意。

(7) 晚上7点后不要再吃正餐

这不仅对睡眠有益，对保持身材也同样有好处。如果晚饭没吃饱，可以喝点酸奶或者吃些水果；另外，睡前也可吃些鱼子酱，这都有助于入睡。

(8) 泡个精油澡或者海盐澡

如果有条件的话，可以用精油或海盐放松一下泡个澡，可以提高入睡的速度，但水温不宜超过 37℃，泡 10~15 分钟即可，然后马上进被窝。

→ 第四节 内外兼修，做自己的健康保护神

晨饮一杯水的神奇功效

早上起床，空腹先饮一杯水，这会给你带来很多好处。

(1) 补充水分

经过一夜睡眠，身体会因为流汗及皮肤蒸发而排出一些水分，所以早晨

我们多半处在轻微的“脱水”状态，及时补充水分非常重要，同时对滋润肌肤、美容养颜也有一定的功效。

（2）缓解便秘

早晨喝水，水分进入肠道，可冲洗胃肠道，刺激胃肠蠕动，促进排便。喝冷水更是对便秘的人很有帮助，如果坚持几个月，对习惯性便秘的患者会有明显的改善作用。

（3）利尿、防治泌尿系统结石及感染

据报道，清晨空腹饮水，15~30分钟就有利尿作用，1小时可达到高峰，清晨空腹饮水的利尿作用表现快速而明显。泌尿系统结石与尿液过浓以及尿酸盐、草酸钙等盐类沉积有关，清晨喝一杯水能马上起到利尿、稀释尿液，使尿酸盐结晶不易沉积的作用。大量饮水，细菌又可随尿液排出体外，缓解症状。

（4）排毒

大多数职业女性，白天工作忙，只有到晚餐才能吃得丰富一些。因食物在体内分解代谢都会产生一定的毒性物质，故应尽快排出体外。而有些女性不愿晚上多喝水，怕影响睡眠，导致尿液浓缩，有害物质重吸收，所以早晨起床后应及时饮水，以促进排尿，利于有毒物质的排出。

（5）预防高血压、动脉硬化

动脉硬化的发生与食盐中的钠离子在血管壁上沉积有关。若在早晨起床后马上喝杯温水，可把前一天晚餐吃进体内的氯化钠很快排出体外。研究发现，平时饮水多、爱喝茶的人高血压、动脉硬化发病率较低。

（6）清醒大脑，稀释血液，防止心血管疾病

人在睡眠中有汗液和尿液的排泄，使体内的水分损失较多，早晨起床后，体内往往处于相对缺水状态，这时血液变得浓稠、黏滞，血管也因睡眠中血流量减少而变得细小，这会导致心脑血管供血不足，甚至发生闭塞。因此，冠心病及心肌梗死多发生在清晨至上午9时左右。这时如喝上1杯温开水，就能降低血液的黏稠度，从而防止心脑血管疾病的发生。

清晨饮水还能冲淡胃酸，减轻胃的刺激，使肠胃保持最佳状态。饮水应

以温白开水为佳，饮水量一般为 200~400 毫升，过多饮水对胃不利，也影响早餐进食，故要适量。



注意避寒保暖

由于失血和体内神经体液的变化，女性经期机体抵抗力下降，如果长期处于冷刺激下，可能会影响女性卵巢功能，使排卵发生障碍，从而导致月经不调，而室内温度长时间过低则容易出现腹痛和痛经等症状。经期女性要特别注意保暖，以免受寒着凉，不要淋雨、涉水或游泳，不要坐在潮湿、阴凉之处以及空调、电扇的风口，不要用凉水洗澡、洗脚，不吃凉食或喝冷饮等，以免引起月经失调。人体能够对温度进行自发调节，周围气温高时，人体皮肤的血液循环加速，体表温度升高，并通过出汗进行排热；而周围气温低时，人体内的血液循环会变慢，以减少身体热量流失。但人体的自发调节并不能迅速转换，当人从炎热的室外进入冷气房时，末梢血管不能很快收缩，会造成末梢血液循环不良，故建议女性尽量少吹冷气，在冷气房里要多穿衣服，且一定要穿袜子；室温恒定在 26℃ 左右，空调开机 1~3 小时后最好关闭一段时间，打开窗户置换新鲜空气。



长坐电脑前的自我保护

电脑已经成为现代人们生活中不可缺少的元素，甚至有些女性大部分时间都要面对着电脑工作。在电脑面前，需要采取一些保护措施，才能减少电脑对健康的影响。

(1) 减少电脑辐射

抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝 2~3 杯的绿茶，吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素 A 原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素 A。维生素 A 不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因

此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起到抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。

另外，使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，要及时用清水洗脸，这样能将所受辐射减轻 70% 以上。

(2) 保护眼睛与视力

若长时间使用电脑，又缺乏适当的休息，眼睛难免会感到疲劳，一般常会出现眼睛模糊、闪烁不清、酸胀、干涩等现象，有时为避免电脑屏幕反射的光线，我们往往采取不自然的姿势工作，时间一长，还可能造成斜视等现象，所以，这里教给女性朋友几种实用简易的护眼方法。

①眼珠运动法。直视前方，不要转动头部，慢慢将眼球依顺时针及逆时针方向各转一圈，重复 5 次。

②眨眼法。头向后仰并不停地眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做 2~3 次眨眼运动即可。

③远近交替法。看远方 3 分钟，再看手掌 1~2 分钟，然后再看远方，这样远近交换几次，可以有效消除眼睛疲劳。

④热冷敷交替法。用一条毛巾浸在比洗澡水稍热的热水中，另一条毛巾浸在加了冰块的水中，先把热毛巾放在眼睛上约 5 分钟，然后再换冷毛巾敷 5 分钟。

另外，在饮食上可以吃一些对眼睛有益的食品，如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、红薯、南瓜、枸杞子、芝麻、动物肝脏等。

(3) 久坐之后活动一下

人们在使用电脑时会用到颈部、背部、躯干、手臂甚至腿部的相关肌肉，因此，建议平时适当进行全身运动，这样不仅可以保持良好的血液循环，更能够加强肌肉本身的伸缩力量。可以每 30 分钟起来活动一次，每次做 3 分钟运动，至少活动 3 处关节。长时间不变的姿势，会使血液循环功能降低。调好闹钟，时间一到，就起身活动一下，或者举哑铃，可以有效缓解肌肉的疲劳，保持思绪的清晰。

另外，可以做做电脑前的伸展运动。如首先姿势要坐正，注意维持背部

的腰椎曲线。两手叉腰，将臂部及手肘向前推，身体成弓形，再立即恢复原来的姿势，重复 5 次。两臂尽量往上举，再慢慢将手臂垂至膝盖上，同时放松颈部的肌肉，重复 5 次。两臂向前平举，手心朝下，将五指尽量张开 5 次，然后再放松，重复 5 次。左手手心向上，将右手手心放在左手手指上，右手作为抗力，将左手手指向下压，换手重复同样的动作。肩部摆正，伸直两臂逐渐上举，直到与地面平行为止，慢慢以画小圈的方式转动手臂，再以相反方向重复画小圈。平举一只脚，脚板向上，用脚画两个整圈，接着向反方向画圈，再换另一只脚做。

(4) 保持正确的坐姿

选择可调节高度的坐椅，背部有完全的支撑，膝盖约弯曲 90°，坐姿舒适。电脑屏幕的中心位置应与操作者胸部在同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在 40~50 厘米，身体不要与桌子靠得太近，肘部保持自然弯曲。操作过程中应常闭上眼睛稍息片刻，以调节眼部神经。

(5) 注意电脑摆放位置

尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。以能看清楚字为准，至少也要保持 50~75 厘米的距离，这样可以减少电磁辐射的伤害。

摆放电脑的地方的光线，如天花板上的日光灯、由窗户射进来的自然光线常会造成屏幕反光现象，容易造成眼睛疲劳和姿势不正确；又如容易反射光线的白色墙壁、窗帘及家具等，也是影响视力的因素。

(6) 营造合适的工作环境

室内光照要适中，不可过亮或过暗，且避免光线直接照射屏幕，以免产生干扰光线。屏幕不要太亮，颜色以绿色为宜。有空调的房间则应定期进行室内空气消毒，以控制污染。同时，要常开门、窗或用换气机更换室内空气。

电脑的荧屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质，所以放置电脑的房间最好能安装换气扇。倘若没有，上网时尤其要注意通风。

熬夜的危害及应对小方法

目前，由于生活节奏的加快，不少人感到白天时间不够用，常利用晚上去干那些白天未干完的工作，甚至成为习以为常的事。另外，有的人深夜还泡在舞厅、歌厅里，看通宵电影或参加其他娱乐活动。作为“晚睡一族”，明知镜子里的黑眼圈已惨不忍睹，也明知“男靠吃，女靠睡”的古训，可是，加班、上网、聚会、看碟、泡吧、蹦的……夜生活越是丰富，我们似乎就越有理由纵容自己克扣睡眠，加入熬夜的行列。

据美国最新研究显示，晚上开灯睡觉或熬夜是导致女性患乳腺癌的主要因素之一。上夜班的女性由于作息时间没规律，容易导致体内激素分泌紊乱，雌激素水平过高，进而患乳腺癌的风险增大；如果她们长时间处在灯光之下，那就会打乱体内褪黑激素的正常分泌（褪黑激素只有在夜间或完全黑暗的情况下分泌才正常），促发子宫肌瘤、子宫内膜癌、乳腺癌等疾病，出现乳房胀痛、脾气暴躁、皮肤干燥、颜面长斑、月经紊乱等状况。

可以说，熬夜给女性带来的危害不仅仅是看得到的黑眼圈、长痘痘或是精神不佳那么简单，它对身体所造成的危害极大，可使人体处于亚健康状态甚至使机体器官受损而引发各种疾病。

那么，一定要熬夜时，该怎么保护自己呢？

（1）防止皮肤受损

长时间熬夜会破坏人体内分泌和神经系统的正常循环。神经系统失调会使皮肤出现干燥、弹性差、缺乏光泽等问题；而内分泌失调则会使皮肤出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等。针对这种情况，在吃晚饭时可适当吃一些富含维生素以及含有胶原蛋白的食物，如水果、绿色蔬菜和肉皮类的食物。另外，还可以多吃偏凉性的食物，如瓜类、苹果、小米、薏仁等。此外，晚餐应尽量少吃辛辣的食物，少喝酒。熬夜时间长，可以适当加餐，饮些鲜果汁或酸奶等。

（2）防止抵抗力下降

熬夜带来的最常见的情况就是使人疲劳乏力、精神不振、身体抵抗力下降，

而对于抵抗力比较弱的人来说，感冒等呼吸道疾病以及胃肠道等消化道疾病也都会找上门来，所以我们应当坚持抵制“非正当性熬夜”，建立规律的作息時間。如果因为工作关系不得不熬夜，中间应休息一段时间，要补充些营养。

(3) 防止胃肠功能紊乱

因为要熬夜，有的人晚餐会吃得比较多，还有的人熬夜时饿了也会大吃一顿，因此熬夜者也常有肠胃毛病，如消化不良等。其实，晚餐不要吃得太饱，只要保证晚餐营养丰富即可，并以清淡为主，熬夜中可适当加餐，熬夜后一定要吃早餐，而且要吃好，既要有谷类食品，又要有水果、蔬菜提供维生素、矿物质和优质蛋白，最好能喝低脂牛奶或豆浆等。

(4) 防止视力下降

长时间超负荷用眼会使眼睛出现疼痛、干涩、发胀等问题，甚至使人患上干眼病症，而不仅仅是“熊猫眼”。此外，长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎，使人出现视力模糊，视野中心有黑影，视物扭曲、变形、缩小，视物颜色改变等问题，导致视力聚降。

所以，熬夜时如果用眼较多，最好间隔 40 分钟休息 10 分钟左右，或者每隔一小时休息 15 分钟左右。可以选择远眺、做眼保健操等方式来缓解视觉疲劳；平时的饮食中要保证富含维生素 A 的食物的量，故可选择食用动物肝脏、胡萝卜、海带、鸡蛋、芒果等。



学会正确的刷牙方法

在刷牙时，刷牙的方向应与牙缝平行，即上下方向刷牙。刷牙方向与牙缝方向所成的角度越小，食物残渣清除得越彻底。

在刷牙时不要采取左右拉锯式横刷，这种方法会使牙齿表面凸出的地方与牙刷接触过多，受力摩擦过度，使牙釉质受损，同时这种方法不易刷到牙齿与牙齿之间凹进去的地方，尤其是牙缝附近，这样食物残渣就无法彻底清除。

牙龈组织比较娇嫩，所以在刷牙时不宜用力过猛，刷牙的次数保持在每处 8~10 遍即可，保证每个牙及牙缝都要刷到。使用的牙刷头不宜过大，牙刷毛的密度应稍小，刷毛的软硬适中，这样才可起到刷牙的效果，并且不会损伤牙釉质。

饭后漱口牙健康

牙齿分牙冠和牙根，牙冠外面为牙釉质，牙根外面是牙骨质。牙釉质的主要成分是氟磷灰石，由于氟是非金属性最强的物质，所以氟磷灰石光滑坚硬，不易被腐蚀。而牙根表面的羟基灰石中含有一个羟基，很容易与酸结合，如果饭后不漱口，就会使食物残渣在细菌的作用下发生分解，蛋白质分解后会产生氨气，淀粉分解后会产生有机酸类，它们很容易与羟基结合，从而造成牙齿的腐蚀，长期如此，牙齿就会被腐蚀成“虫牙”，即龋齿，所以应养成饭后漱口的习惯，不仅可以保持口腔气味清洁，还可预防龋齿。

爱吃零食不忘保护牙齿

牙齿是我们消化系统的卫士，也是女性站在讲台前的门面。一副健康的牙齿，不仅可以给人以美观的感受，更可以嚼碎食物，利于消化，还可以帮助我们发音，因此保护好牙齿很重要。

刷牙是保护牙齿的最好方法，通过刷牙可以清除牙齿表面和牙齿间隙的食物残渣及污物，预防龋齿，还可以使牙龈得到按摩，改善牙周组织的血液循环，从而减少牙周病的发生。

(1) 牙刷、牙膏的选择及摆放

合格的牙刷，刷毛的软硬度应适中，太软了刷不干净，太硬容易损伤牙龈和牙齿，刷毛头应是磨圆的。最好选择头小的牙刷，它能在口腔中灵活转动。其次是牙膏的选择，现在市面上有各种各样的药物牙膏，对口腔疾病有

一定的治疗和保健作用，可以根据自己的具体情况来选择。每次刷完牙后，要将牙刷冲洗干净，用力甩干，刷毛朝上放在杯里。如果将牙刷倒放在牙杯里，牙刷上的水分不能控干，细菌容易在上面繁殖，会引起口腔炎症。通常情况下，牙刷使用 1 个月后，即使没出现损坏，其表面也会有很多的细菌，因此，牙刷使用 1~2 个月就应该更换。

(2) 刷牙的次数和时间

最好是早、中、晚 3 次刷牙，于餐后 3 分钟内刷牙，可以及时清除牙齿间隙的食物残渣，防止细菌的滋生和食物酵解。有条件的最好是每次吃东西后 3 分钟内立即刷牙，清洁口腔。如果没有这个条件，至少要刷 2 次，即早上起床和晚上睡觉前刷牙，晚上刷牙更重要。每次刷牙的时间要达到 3 分钟以上，才能使牙膏与牙齿充分接触，发挥其按摩清洁、杀菌和其他多种保健功能。

(3) 正确的刷牙方法

①竖刷法：刷毛与牙面成 45°角，刷毛头指向牙龈方向，转动刷头，上排牙齿从上往下刷，下排牙齿从下往上刷，咬合面来回刷。

②旋转法：从牙龈往牙冠方向旋转刷。将牙刷朝冠向做小环形旋转运动。刷后牙咬合面时，将牙刷毛放在咬合面上，前后来回刷。

(4) 刷牙顺序——先刷外面，再刷咬合面，最后刷里面

从上到下，从左到右，从外到里，按着顺序每个部位反复刷洗 8~10 遍，然后将牙膏沫在口中含 1~2 分钟，以充分发挥其中药物的杀菌作用。

总之，在竖刷的基础上，配合以环刷和适当的横刷，就能达到清洁牙齿的目的。

(5) 刷牙不当的危害

①牙齿损伤：喜欢横向刷牙，刷牙时用力过大，使用刷毛过硬、顶端未被磨圆的牙刷，使用含粗糙摩擦剂的牙膏均会造成牙齿的楔状缺损。磨损深入到牙本质，牙齿就变得容易过敏，遇到冷热酸甜就疼痛难忍；磨损严重时，会导致牙髓炎、根尖炎甚至牙齿折断。

②牙周病：刷头过大、刷毛粗硬及用力横刷等还易导致牙龈损伤，迁延

而致牙周萎缩。

③刷牙次数过少或敷衍了事，容易使食物残渣积存于牙缝中，经细菌作用而产酸，这是产生龋齿的主要原因。

④牙刷长时间不更换或经常将刷头朝下置于杯中，会造成大量致病细菌生长。这些潜在的细菌，随时可以由破损的口腔黏膜和龋齿等环节侵入人体，引起多种疾病。

手机不宜放枕下

为了及时接听电话，许多人在睡觉时也不忘把手机随身携带，放在枕边。殊不知，手机辐射对人体的头部危害较大，它会对人的中枢神经系统造成功能性障碍，引起头痛、头昏、失眠、多梦、脱发等症状，有的人头部还会有刺激感。

因此，在接电话时最好先把手机拿到离身体较远的距离接通，然后再放到耳边通话。尽量不要用手机聊天，更重要的是睡觉时不要把手机放在枕边。在接听手机时，最好能使用专用的电磁波防护产品，例如使用专用耳机，实现远距离的使用是比较有效的办法。在使用手机时，要尽可能地使天线远离人体，特别是头部。

科学选用内裤

女性应慎重选用内裤，如果穿着不当，就会带来“难言之隐”。通常，对化纤内裤过敏者，发病时会出现瘙痒，若用肥皂清洗、热水烫或搔抓，会造成局部糜烂，白带增多。由于白带的长期刺激，会使小阴唇继发乳头状瘤。此瘤是由慢性炎症所致，主要症状表现为小阴唇内侧刺痒，从而使外阴瘙痒更加严重。若继续穿着化纤内裤这个致敏原，症状就不会消除。至于目前市场上销售的药裤，其所含的药物种类繁多，很多药物会引起局部乃至全身的

过敏性皮肤炎症。由此可见，局部持续地接触药物是很危险的。

治疗此症的第一步是远离致敏原。凡因穿着化纤内裤或药裤而引起皮肤过敏的女性，应立即停用这类内裤，数日后过敏症状就会逐渐消失。除了脱离致敏原外，采用药物对症治疗也是很重要的，用硼酸水、过氧化氢（双氧水）湿敷可治疗外阴红肿糜烂，用炉甘石洗剂外涂可抗炎消肿，用氟轻松（肤轻松）短期外涂可止痒，继发小阴唇乳头状瘤者可用消疣灵，每周涂药 1 次，可除痒去瘤。

在治疗期间，还应注意做好个人的生活保健。

- （1）要避免局部刺激，即避免热水烫、肥皂擦洗、摩擦、搔抓，以免加重症状或造成新的感染。
- （2）饮食要清淡，忌辛辣食物，戒烟酒。
- （3）要节制性生活，在症状未消失前暂停房事。

第四章

心灵修养，好心态让青春永驻

第一节

健康指数，你的心理健康达标了吗

女性为什么容易出现心理健康问题

女性是一群特殊的人群，她们拥有细腻的心思，她们比男人想得更多，她们的烦恼一般也就比男人更多，但你会发现那些所谓的烦恼都是一些非常细微的小事，有部分女性因为性格的原因比其他女性烦恼更多。人的心理健康与内外压力强度有关，心理健康与自我强度成正比，与内外压力成反比。女性的心理健康问题是一个不容忽视的现实问题。那么，影响女性心理健康的因素是什么呢？

（1）工作繁重，压力过大

现代女性由于置身于不安定、不可测的多变环境中，同时还要面对来自上司的压力、公司同事的挑战，还有和家庭有关的压力，例如婆媳问题、夫妻关系、子女教养等问题，正值工作冲刺期与家庭建立期的年轻丽人，常常是左右无法兼顾，因而被压得喘不过气来。

(2) “自我强度”不够，心理素质欠佳

据调查，女性抗焦虑的能力普遍较差，遇事容易神经过敏，产生恐惧心理，不少女性时时担忧身体健康状况不佳，表现出许多躯体症状；相关研究显示，很多女性强迫症明显，常常出现明知没有必要但又无法摆脱的无意义的想法，出现冲动行为，求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规和苛求自己等。

女性心理健康的五大指标

(1) 能正确认识自己的角色

即能恰当地认识自己，并能愉快地接受女性的角色。

(2) 具有健康的职业心理环境

即在工作中，女性情绪稳定，心情愉快，反应适度，积极进取。

(3) 应对焦虑的能力较强

即能忍受困难与挫折，从而避免过分的焦虑情绪。

(4) 具有良好的人际关系

主要指能正确处理与家人和同事的关系，从而保证其具有良好的工作环境。

(5) 具有适应和改造环境的能力

即不断适应改革和发展的工作环境，善于接受新事物和新科学。

女性怎样防范心理疾病

现代人的心理失衡是一种不健康状态，已经成为一种严重的社会问题，女性由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理障碍、心理疾病的出现较男性多。国内外心理学家的调查均发现，接受精神疗法的男女患者比率约为 1:2，女性高于男性。其实心理疾病并不可怕，只要早期及时进行治疗，很容易缓解。不过，由于传统观念的影响，加之不少心理问题涉及个人的隐私，使得不少患者常常不愿就医。因此说，加强社会对心理疾病的科学认识，将对缓解心理压力、预防心理疾病起到至关重要的作用。女性在紧张

工作之余，多注意锻炼身体，参加各种文娱活动，皆可释放压力，保持心态的平衡、宁静与健康。在维护心理健康方面还应注意以下几点。

(1) 要加强修养，遇事泰然处之

养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

(2) 要合理安排生活，培养多种兴趣

适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实，而充实的生活可改善人的抑郁心理。同时，要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

(3) 尽力寻找情绪体验的机会

一是事业上时时不忘创出新的成绩，跃上新的台阶；二是要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，它会使人头脑清醒，心胸开阔；三是学会一门艺术，无论唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会使你进入一种新的境界，产生新的追求，在你的爱好之中寻找乐趣。

(4) 保护心理宁静

学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力，面对大量的信息时不会紧张不安、焦急烦躁，要尽量多地设想出获取它们的可行途径，并选择一个最佳行动方案，从而既能减轻个人的心理负担，又能收到事半功倍之效。

(5) 适当变换环境

一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，不求有功但求无过，过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而新的环境，接受具有挑战性的工作、生活，可激发人的潜能与活力。变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

(6) 正确认识个人与社会的关系

要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失、成功与失败，这样，就可以减少心理失衡。

第二节 关注心灵，女性健康心态的修养

让你心态变好的 13 条要诀

受日渐加快的社会节奏和日益激烈的社会竞争等诸多因素的影响，女性的心理负荷日益加重，由此造成的心理疾患也越来越多。为此，特列出以下 13 条“养心秘诀”，以供广大女性朋友参考。

(1) 经常放声大笑

笑会使脸部的某些肌肉活动，而脸部肌肉又连接神经系统，所以，它们会向大脑传递快乐的信号。此外，在放声大笑时吸入的氧气相当于说话的 6 倍。因此，笑是健康的兴奋剂，能使心情变好。

(2) 当机立断

推迟决定往往会牵制人的精力，并会使人感到不满意，因为悬而未决和被拖延的事情不会自行解决，这只能使人更多地处于不安状态，所以，不妨把要解决的事列成清单，先处理最重要的和最困难的问题。

(3) 寻找港湾

在日常生活中，你需要一间自己的房间以补充新的活力，在这间屋子的四周可放一些自己喜爱的东西，如一张你很喜欢的画或一束香气四溢的花，这能够促使人增加自信、充满活力。

(4) 积极思维

你是自己命运的创造者，应该对自己负责，因此应树立起信念。积极是能够让一切都变得不同的无价之宝。生活并不全是甜蜜和光明，总会存在着

各种各样的困难、痛苦和失败，但是遇到困难只要能积极思考、变换思维，寻找变通的方式方法，任何事情都能解决、都能做好。

(5) 减少刺激

你不需要知道一切，请相信你已得到了对自己重要的信息。不必参加肤浅的谈话，只需对与自己确实有关和感兴趣的问题发表自己的主张和看法。

(6) 每天沉思

沉思能够给自己带来力量和心灵的平静，最好是每天在一定的时间内沉思，为此，保证每天至少有 10 分钟不被打扰，任思想自由驰骋。

(7) 寻找自信

应该深信自己是有才能的，只是很少被发现和欣赏，也可能是自己低估了自己的长处，因为你把这些看作是理所当然的。至少要将一种能力变为业余爱好，如摄影、书法、绘画等，这样往往会有助于发现自己的创造力。

(8) 自我发泄

你有权发火，被压下去的怒火往往会使自己变得抑郁、消沉和听天由命，抑制这种能量会阻碍你获得成功，因此，你必须将怒气发泄出来，可以到树林中去跑步、大喊大叫等。

(9) 享受生活

每天享受一些好的东西，要学会享受越来越多的东西，这样别人会欣赏你，你也越发感到愉悦。

(10) 回归自然

自然总能给人一种力量，使人获得安慰和解脱，而且它是无私慷慨的。

(11) 装作自己很快乐

不管感觉如何，多想一些令人高兴和愉快的事情，这会自动提高体内血清素含量，从而使你保持好的心情。

(12) 献出爱心

在对他人做出友爱的举动时，也就是为自己内心的平衡做事情。

(13) 多运动

体育运动有益于身心健康，因为身体运动会释放出使人兴奋的物质内啡肽，健身运动可以有效地消除轻微的抑郁症和恐惧感。

让你心态良好的 8 种行为

现在的都市女性每天都忙忙碌碌地穿梭于单位与家之间，每天早晨一睁眼就会想到办公桌上堆积如山的事务，一下班又急于回家指挥锅碗瓢盆、处理家务，难怪白领女性会常常喊累。但心态是可以自我调节的，我们总结出 8 种有益的行为，它们可以帮你放松心态，让你的心态在不知不觉中 High 到最高点。

(1) 不断地读书

读书的最大好处是能获得未知的知识和技巧，接受他人的经验和教训，提高个人的素质和修养。高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”单身女人最忠实的情人应该是书籍。把书作为自己进步的阶梯，活到老学到老，才能一直保持自己的魅力，不脱节于时代。

(2) 努力工作

工作最基本的需求是赚取生活费用，养活自己，补贴家用。但是，现在更多的单身女人努力工作是為了释放自己最大的价值，在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们与那些放弃工作、走入家庭的女性形成鲜明的对比，更显独立自主。为社会创造价值，是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

(3) 锻炼身体

众所周知，锻炼身体能保持柔美的曲线、强健的体魄，培养活泼好动的性格，建设开朗豁达的心情。新时代有口号说“流汗的你才是美丽的”，我们暂不论它的准确性与否，毕竟它带来的收益要远远大于失去。

(4) 不同居

同居的女人以为同居能牢固爱情，换来婚姻，真是大错特错。不同居的女子有自己的工作，有自己的追求，有温馨的朋友圈……试想，一个没有婚姻保障的女人，整日做着柴米油盐的杂活儿，能有多美丽？

(5) 适度逞强

女人虽然不是天生的弱者，毕竟较男性性情温柔、力气弱小，所以当别人明知你此事很难做得来又看你偏偏要做的劲头儿时，你那青春倔强的美就

淋漓尽致地展现在他眼前了。

(6) 适度撒娇

与适度逞强相应，撒娇也要做得适度，娇要撒得娇柔可爱。只要把自己特有的娇媚在爱人面前表现一番，他便会被你凝聚着千恩百爱的娇态所击倒，你也会因此而获得心理上的特有的满足。

(7) 不刻薄自己

一些离了婚的女人，往往会抱怨“我从前太傻了，赚钱不舍得吃不舍得穿，舍得花几百块钱给他买衣服，自己从来没穿过上百的衣服；精打细算，为家庭计划未来，却没给自己留下后路……”。单身女人没有义务为家庭、为爱人尽责任，应该吃的吃、该穿的穿。要知道，这个世界上没有人比你更爱自己，你若不对自己好，谁又会对你好呢？

(8) 不做网虫

上网是本世纪和人们的生活息息相关的一桩事情，有的网络公司还打出“姐妹们，上网去”的口号来专门吸引女性游览自己的网页。据调查，75%的人上网除了查询资料之外主要用来聊天，于是导致泡网的败笔：金钱损失，韶华流逝，错过身边的风景，走入幻觉，与生活脱节。

轻松的心态会让你处理起任何问题来都轻松自如，会让你在任何时候都充满干劲、充满活力。

远离抑郁，创造快乐

现代妇女很容易患上精神抑郁症，而且女性患抑郁症的年龄愈来愈年轻，病情愈来愈严重。

现代社会对女性的要求越来越高，现代女性追求与男性共同发展的愿望也越来越强烈，生存压力增大、生活节奏加快，这些都构成了对女性的巨大的精神压力，再加上女性天生敏感，容易自责，容易承诺并挑起重担，心理疏导不及时，就可能出现偏差。

面对精神抑郁，女性该怎样调适自己的心理状态呢？告诉你一个秘诀，那就是：让我们快乐起来。

这个秘诀并不深奥。想透彻一些，人生发奋努力、奔波劳碌，所求不是一份快乐充实、无悔无憾、恬淡饱满的心境吗？

快乐的心情可以让每一个平淡的日子、每一段散乱的光阴鲜活起来、亮丽起来，快乐的心情可以把每一次挫折、每一次失败转化成下一次进取的动力。

有了快乐的心情，心胸会豁然开朗如雨过天晴；有了快乐的心情，便如同清泉有了源头，叮咚欢歌，一路奔流；有了快乐的心情，生命将如顺风顺水随意从容，岁月亦如露立荷上晶莹透明。有了快乐的心情，我们就会有足够的力量去开启幸福之门。

快乐有两种，物质上的快乐可能源自你的努力，也可能来自旁人的施舍。如果是后者，那快乐是酸涩的。精神上的快乐只能由你自己去创造。



女性生活不可过于焦虑

生存焦虑已经越来越多地出现在现代女性中，适当的焦虑可以给我们动力，但焦虑过度或者时间过长，则会使生活乃至生命的质量下降。

(1) 成功因为敢于失败

任何一个人都可能遭遇或多或少的挫折、经历或大或小的失败，如果我们只允许自己成功，那么无异于对自己下了一个非理性的命令，让自己对抗生活的自然法则，这么做的结果只能是平添我们内心的无助感。相反，如果我们把犯错误或者品尝失败的权利还给自己，我们会发现，其实除了我们自己，没有人要求我们必须十全十美、永远成功。事实上，成功的唯一秘诀是敢于失败。

(2) 平常心即生活之道

心理学家指出，凡是人都有五种基本的需求：生理需求、安全需要、归

属与爱的需要、尊重需要和自我实现的需要。

无论哪一个层次的需要，都是健康心灵的正常反映，越是能够坦然接受并且积极满足它们，我们越能获得力量，越能真实而自在地生活。

生命保养，心理平衡是关键

科学家对多名 100 岁以上的健康老人进行调查，发现他们虽然生活方式和习惯五花八门，但有一点却是相同的：心胸开阔、性格随和、心地善良。也就是说，这些老人都懂得维持心理的平衡。

从哲学的角度上讲，万事万物都讲究一个平衡，我们都知道，人体缺乏某种营养就会生病，心理的平衡也同样重要。只有心理平衡了，才能真正达到生理的平衡。1992 年，世界卫生组织提出了健康的“四大基石”之说，即合理膳食、适量运动、戒烟少酒、心理平衡。在这四大基石中，合理膳食占 25%，适量运动和戒烟限酒占 25%，而仅心理平衡一项就占 50%，可见心理平衡的重要性。

一个人，只要掌握了心理平衡，就是掌握了身体健康的“金钥匙”。心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。心理平衡，生理就平衡，内分泌就正常，情绪就稳定，免疫力就增强，就能有效地对抗各种疾病。

心理健康与身体健康密切相关，长期的压力和紧张是破坏人体免疫系统的元凶，大量的疾病其实都和心理失衡有关。

那么，对于女人来讲，该怎么来保持心态平衡呢？以下 10 个要诀值得参考。

（1）适当降低自己的要求

这是说，女人不要对自己过分苛求。每个人都有自己的理想和抱负，但如果要求过高，就会因小事而自责。为避免受挫，最好还是明智地把目标定在自己的能力范围之内，能欣赏到自己的成就，心情自然就舒畅了。

(2) 不要对他人期望过高

人各有志，不能拿自己的标准去要求别人，特别是对于望夫成龙的女性来说，牢记这一点更有利于心理平衡。

(3) 学会排解自己的负面情绪

例如愤怒，当它到来的时候，女性朋友要学会疏导和排解，因为愤怒会让女人失态，甚至变得更丑。

(4) 能够适当的屈服

偶尔屈服一把也没有什么，从大处着眼、小处妥协让步，无碍大局又可减少烦恼，何乐而不为？

(5) 回避暂时解决不了的问题

有时烦恼无法解决，那就把它放在一边，去做自己喜欢的事情，如运动、娱乐，等心境平和以后再处理难题。

(6) 找人倾诉

倾诉是女人的特长，甚至是专利，所以女人一定要学会使用它。如果你把所有的抑郁都压在心底，那只能更加使自己郁郁寡欢。向自己信赖的人倾诉，会取得内心感情与外界刺激的平衡，去灾免病。

(7) 为别人做点事

做好事会得到快乐，内心踏实，得到别人的赞扬和鼓励，心情更加愉快。

(8) 不要处处与人竞争

这一条不管对男人还是对女人都是适用的，那就是要与人为善，不要处处都把别人作为竞争对象，这样自己只会更加紧张。不把别人当对手，别人也不会把你敌人。

(9) 学会忘记

学会忘记不是一件容易的事情，但有些事情必须忘记才能心情平静。所以，我们需要忘记所有令自己不快的事情，一笑置之。

(10) 丰富多彩的生活

让自己多做一些自己喜欢的事情，培养一些兴趣和爱好并投入一定的精力去学习，对减轻心理压力十分有益。

凡事多往好处想

人世间的你我皆为凡人，我们无力延长生命的长度，但我们可以扩展它的宽度；我们不能改变天气，但我们可以左右自己的心情；我们不可以控制环境，但我们可以调整自己的心态。不知从何时开始，每逢过节日的心情从期盼变成了无奈？从何时开始，面对一段没把握的感情时开始退缩？从何时开始，看到锋芒毕露的职场新人开始感慨？……年龄与生活的不如意，似乎永远是女性心上的一道疤痕。的确，我们无法阻拦时间的流逝，但我们可以主宰自己的心态。人活着总要积极进取，积极进取就要有好的心态——凡事往好处想。

凡事都有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。凡事都要往好处想，如果你掉进一个池塘，说不定屁股口袋里会装进一条鱼！那些真正懂得如何快乐生活的女人，遇事从不看消极的一面。

学会摆脱完美的负担

生活中，摆脱完美给你生活带来的压力和阴影，其实也很简单，以下就是一些行之有效的小方法。换一种思维方式，也许你会更快地找到全新的生活方式。

（1）从心理上承认有残缺才是真正的人生

生活绝不可能一帆风顺，遇到挫折和处于低谷时，发挥自己的自信和乐观尤为重要，切不可自暴自弃。学会换个角度看问题，正因为生活中有让你感到沮丧、绝望的问题，你才会付出更多努力，才更懂得珍惜所得到的，即便是事情不尽如人意，即便失败，可那和成功一样构成了你丰富的人生体验，那才不枉活一世。如果世上真有所谓的万事如意、心想事成的人，失去了奋斗的历程，那他的生活还有什么激情，你以为他会觉得人生有意义，他会幸福吗？

(2) 不要让自己的完美主义倾向变成负担

每个人或多或少都有一些完美主义倾向，其实并不需要太过担心，应该看到完美主义的你有着众多的优点，比如意志坚定、执著、仔细周到、严格自律、组织性强等，这些优点只要发挥得当，不要只重细节而忘了主要目标，你（完美主义者）绝对是一个训练有素的出色员工，应有足够的信心去面对工作上的压力。

(3) 学会排解和放松

情绪的过分紧张和焦虑会影响一个人分析和解决问题的能力，生活中常常会遇到一些突发事件，女性应学会放松，调节自己的情绪，保持生活的规律和睡眠的充足，以饱满的精神状态面对并解决问题。学会倾诉和寻求帮助来排解不愉快，生活中绝大多数人都有一颗助人为乐的心，找一个听你诉苦的朋友不会是太难的事。

(4) 不要对自己过分苛刻

不要对自己太苛刻，工作上不妨给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标，只要对得起自己的努力和良心，不要太在意上司和同事对自己的评价，否则，一旦遇到挫折就可能导致身心疲惫。不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微，还是要有“我行我素”的气魄，不然让所有人都满意唯独自己不满意对你又有什么好处呢？

(5) 学习过健康的生活

选择自己喜欢的健身班进行锻炼，或养成晨跑的习惯，矫健的身影和红润的脸色会比任何粉妆更使你年轻生动；工作之余不妨逃离城市，让自己以最自然的状态亲近自然，要学会享受阳光，热爱生活。



“醋意”浓时如何办

现代社会女性越来越独立，可以驰骋生意场，撑起半边天，但是由于老祖宗流传下来的风俗尚有保留，多数女性在婚姻上还是会抱着相夫教子的心

态，将家庭作为最好的人生归宿，全心全意地投入，为家庭牺牲身材、工作在所不辞。窗明几净的房间、井井有条的布置和温馨和谐的家庭气氛是女人最大的满足和快乐。

如果女性对家庭的概念看得过重，往往会不理智地产生一些“小错误”，特别是对于男人与其他女性的正常交际，也会醋意丛生。虽然女性的醋意是在用另一种方式表达爱意，但是如果过于在意和不理解，不仅会使自己的身体受到伤害，也会因此不断引爆夫妻间争吵，从而影响夫妻感情和家庭的和睦。

所以，女性应学会自我调整，排解吃醋心理。

（1）充分相信自己的丈夫

婚姻中最怕出现不信任，如果夫妻之间缺少了信任，婚姻便会在不知不觉中出现塌陷，如果信任越来越少，婚姻也终将不复存在。信任是婚姻成功的基础，夫妻之间只有建立了足够的信任，使彼此的心灵紧紧贴合，才能让婚姻结实牢固。

作为妻子，应该充分相信自己的丈夫，从自我的心理上做出转变，改变对丈夫的看法和态度，以正确的角度看待丈夫与女性正常的人际交往，醋意也就能尽快消除了。

（2）转移过于专注的注意力

女人婚后的注意力大多都集中在家庭生活上，爱好和交际也在琐碎的家务中消失得不知去向，女性太过专心地关注丈夫的行为，必然会产生怀疑的心理，本来相安无事，也会被女性专注研究，以至于以假乱真、醋意大发。

女性应学会将注意力部分地转向他处，比如约上好友逛街、去健身房做运动、学习插花或是参加一些娱乐活动，不仅能愉悦自己的心情，也给夫妻感情留出足够的空间。

（3）更爱家庭成员

如果醋意真的难以排解，就把更多的爱给家庭中的其他人吧。吃醋是人类的一种本能，当女性对其他人的关怀超过丈夫，即使是对孩子，丈夫也会因此而吃醋，以此女性便能获得一种心理平衡，虽然这种方法对于“无辜”的丈夫有点不公平，但是对女性的确能够起到一定的心理调节作用。

(4) 更好地打扮自己

婚后女性爱吃醋，一部分原因源自自身信心的缺乏，而打扮则是女性增强自信的最直接的方式之一，当生活的柴米油盐代替了化妆品，当家庭菜谱代替了穿衣哲学后，已婚女性是否因为对家庭的过分投入而忘记了打扮自己呢？女人七分靠打扮，适宜的妆容和得体的服装能够展现女人的妩媚与优雅，也更能增添女性的自信。

婚后的女性要学会打扮自己，保养自己，为自己增加信心，心中的醋意也会随着精致的妆容渐渐淡去。



女性怎样远离虚荣心

虚荣心强的人容易嫉妒别人，并常有破坏性的行为，如打击、挖苦、讽刺别人等。由于虚荣心的影响，她们只注重眼前虚荣利益，无法把精力、心思用在学习、工作上，从而影响今后的发展。克服虚荣心，应做到以下几点。

(1) 改变认知

充分认识到虚荣心的危害，从而改变存在于思想中的不正确的做事态度。做人要诚实，更要自尊自重。

(2) 树立正确的审美观

要认识到什么才是真正的美，什么才是真正的丑，真正有意义的人生应该追求的是什么。正确认识自身的优点与不足，把精力投入到学习和生活中，不断地完善自己。

(3) 正确对待舆论

虚荣心与自尊心是相互关联的，自尊心又与外界舆论密切相关。别人的议论、他人的优越条件，都不应该是影响自己进步的外因，决定因素是自己的努力。只有克服自卑感，建立自信心，才能不被虚荣心所左右，成为一个高尚的人。

轻松应对“年龄恐惧症”

一些年过 30 的白领女性，因各种原因，对自己年龄渐大、事业未成的境况产生的悲观、消极情绪，就是所谓的白领“年龄恐惧症”。面对“年龄恐惧症”，我们应该怎么做呢？

(1) 学会提升自我修养

当青春渐逝，不少女性对自己的将来产生了危机感，其实，这样的恐慌大多由内心的不自信导致。

面对这种情况，最好的办法就是通过学习提升自己的知识修养等“内功”。

(2) 步入中年，更应学会调整心态

中年女性在社会上承担着巨大的压力，往往会幻想自己离开竞争激烈的职场和嗷嗷待哺的婴孩，回到童年，或者回到宁静的小山村，但是现实毕竟是现实，人能逃到哪儿去呢？于是中年女性只好跌入情绪低落、状态萎靡的怪圈。

对待这种情况，瑞士心理学家认为，人在中年后要重新调整自己的方向，逐渐由关注身外之物变为更多地关注自己的心灵，逐渐领悟到人生的智慧，这样才能减轻心理压力，顺利地度过“中年危机”。

(3) 成功并不只属于年轻人

有些中年女性会在偶尔失败的时候感叹自己“老了，没有以前能干了”。其实，成功在什么年龄都是可能的，只是我们可能在潜意识里是想给自己找到托词，找到一种合理化的理由。所以，大家需要正视年龄问题，而不能总用一些合理化的说法来给自己的逃避找理由。

淑女快乐法则

西方有一句谚语：“同一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”中国的古人也常说“境由心造”。生活都是一样的平凡，如果你能从日常平凡的生

活中寻找和发现快乐，你就会比别人幸福。

现在我们要告诉你一些快乐法则，接受它们你就会从忧郁中挣脱出来！

(1) 做简单的事情，别逼自己

有人会劝你“振作精神，像往常一样做事”，这个态度是积极的但也是错误的。抑郁就像感冒，你的身体已经很虚弱，那些从前你觉得简单的事情也变得难以应付，所以强迫自己干你感到困难的事会加重你的抑郁，你会更加看不起自己。

(2) 呼吸新鲜空气

把肺中的废气尽量呼出，然后大口地吸入清新的、湿润的、略带原野味道的空气，感觉真是好极了。

(3) 坐在太阳底下

匆忙赶路时会讨厌炎炎烈日，但是闲下来时就能体味到太阳的爱抚是令人舒服的。

(4) 听音乐

闭上双目，放飞自己的心灵去触摸音乐的灵魂，放松，放松……你已经进入了由无数伟大的天才为你营造的美丽世界……

(5) 欣赏风景

欣赏是人与自然最和谐的关系，自然界没有失去什么，而我们的心里却盛满了收获。

(6) 与快乐的人在一起

快乐在进行除法运算时总是得到乘法的结果，即一个人的快乐被 10 个人分享时这个快乐就增加了 10 倍。

(7) 开放地交流

当我们敞开心扉，不设防地与人交流时，才能真正获得彼此理解的体验，才能真正了解自己与他人。开放的心灵是强大的，也是喜悦的。

(8) 向人微笑

归根结底，向人微笑是一件愉悦自己的事。不论是直接的结果还是间接的结果都会使自己更高兴。

(9) 向他人表示自己的爱

示爱是人的一种能力，而这种能力又常常受到文化的限制，其实，能够去爱别人恰恰是一种有能力的表现。

(10) 听自然的声音

天籁之音只有沉静的心灵才能捕捉到，听自然的声音能够去掉心中的烦恼。

快乐就是尽量增加令自己快乐的活动。有的人往往会认为自己没有资格享受欢乐，尤其是当他们不能像往常一样工作时。你要牢记，对你来说，快乐是你的良药。思考一下如何平衡你的责任与快乐，即便是个正常人，也不能只有责任没有快乐，愉快的心情有助于你完成自己的任务。

女人也可以一笑而过

“一笑而过”是一种豁达，拿得起也放得下；“一笑而过”是一种从容，“千斤重担压心头”时也能轻松自如地把重压卸掉。人生不如意事十有八九，一个女人如果总把悲伤放在心头，她的生活也必然会变成一团糟。

现实生活中，女人“放不下”的事简直太多了。长此以往势必产生心理疲劳，乃至发展为心理障碍。

英国科学家贝佛里奇指出：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”我国唐代著名医药家、养生学家孙思邈在论述养生良方时说：“养生之遭，常欲小劳，但莫大疲……莫忧思，莫大怒，莫悲愁。莫大惧……勿把忿恨耿耿于怀。”他指出这些心理负担都有损于健康和寿命。事实也是如此，有的人之所以感到生活得很累，无精打采，未老先衰，就因为习惯于将一些事情吊在心里放不下，结果在心里刻上一条又一条“皱纹”，把“心”折腾得劳而又老。对女人来说，“放得下”主要体现在以下几个方面。

(1) 小事放得下

女人最爱在小事上计较。一根白头发、一条鱼尾纹足以让她们惴惴不安，

人际关系的一点小误会也会让她们反复叨念不已。每个女人都是要走向衰老的，一条鱼尾纹有什么了不起，为什么你只看到衰老却没有看到年龄增长带给你的万种风情呢？人与人之间总要发生一点小摩擦，是非曲直不可能永远分得清清楚楚，你对小误会揪住不放其实就是在自找麻烦。如果能对小事放得下，那可以算得上是聪慧的“放”。

(2) 钱财放得下

钱财朝来暮去，我们拥有它是为了幸福的生活，而不是为了炫耀或别的，女人如果在钱财方面太执著，就容易就变得势利。李白在《将进酒》诗中写道：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”如能在这方面放得下，那可称作是非常潇洒的“放”。

(3) 情放得下

人世间最说不清道不明的就是一个“情”字，生活中常有些女人为情伤风、为爱感冒，把爱情当成生命中绝不能割舍的一部分，被爱情折磨得死去活来。凡是陷入感情纠葛的人，往往会理智失控，剪不断，理还乱。若能在情方面放得下，可称得上是理智的“放”。

(4) 名放得下

据专家分析，高智商、思维型的人存在心理障碍的概率相对较高，其主要原因是他们一般都争强好胜，对名看得较重，有的甚至爱“名”如命，累得死去活来。倘若能对“名”放得下，就称得上是超脱的“放”。

(5) 忧愁放得下

现实生活中令人忧愁的事实在太多了，就像宋朝女词人李清照所说的：“才下眉头，却上心头。”忧愁可说是妨害健康的“常见病”、“多发病”。狄更斯说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。”泰戈尔说：“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”如果能对忧愁放得下，那就是幸福的“放”，因为没有忧愁确是一种幸福。

女人需要增强心理弹性，要能拿得起、放得下，拿起的时候举重若轻，放下时候云淡风轻。宠辱不惊的女人才能适应生活、享受生活。

让音乐抚慰心灵

音乐是女性的良伴。音乐的魅力是无穷无尽的，或如《梅花三弄》婉转缠绵，或如《高山流水》气势磅礴，或如《二泉映月》哀婉动人，或如《梁祝》凄美断肠……当你万千心事聚心头，独上西楼，望断天涯，寂寞无处遣的时候，音乐就是最好的寄托，依水而立，一曲诉尽无限心事。

或许是女性的心境使然，那些节奏舒缓、意境深远的音乐，女性大多乐意欣赏。待人的态度、接物的分寸、工作的张力、处事的节奏，所有这一切都有一种乐感。那些喧闹嘈杂混乱的自然难以容忍，唯有那些美妙得让人如沐春风、心灵净化的天籁之音，才能与女性风格合拍，成为女性生活中不可或缺的重要内容。

说到底，欣赏音乐就是释放情绪，就是触发灵感，与其他无关。只要你能领悟其中的内涵，只要你有愉悦欣赏的感受，就已足够，因为真正的音乐其实就在你的心里，一旦焕发出来，你的身心自然会情不自禁地随音乐而舞。

心灵音乐及传统音乐都是现代女性最好的听觉来源。在办公室的背景音乐中，在寓所客厅环绕音响之间，或者就是一个随身听，都能让你随时随地沉浸在音乐的洗礼中，让心灵在喧闹中恢复宁静与纯净。

不过，你的生活际遇和情绪变化也会影响你对音乐的选择及爱好，这种只可意会不可言传的阶段性欣赏习惯，其实正是自己成熟的心理变化造成的。你不用刻意去讲究什么欣赏的品位与方式，音乐是非常私人化、非常情绪化的东西，只要你自己觉得好听就可以。

音乐是女性心灵的伴侣，欣赏音乐可以涤荡心灵、缓释情绪，是心理治疗的有效手段。

大量的科学实验证明，人们在听音乐的时候，生理会发生很多变化，例如，肌肉电位（紧张度）下降、去甲肾上腺素含量增加（导致身体放松）、内啡肽物质含量增加（产生愉悦和欢欣感）等。音乐精神减压是音乐治愈的方法之一，其是在音乐的生理功能的基础上，融合心理学中的肌肉渐进放松

训练技术、催眠以及自由联想技术，使我们在不知不觉中达到生理和心理的深度放松。

如果能什么都不做，让自己很单纯地享受音乐，这样更能滋养身心，带来更深层的心灵抚慰。

如果你每天早晨静静听上 15 分钟的音乐，再开始一天的工作，相信你一天的心情都会平和而快乐。听音乐时，让思绪自由地流动，你可以准备一个本子，随时写下心中的想法。有时心中盘旋已久的问题会随着音乐在不知不觉中得到解答。

挑选音乐不一定非得遵循某种模式，你感觉好的音乐就是好的音乐，好好享受就是。

女性应远离 8 种情绪困境

工作节奏日趋紧张，女人精神上就容易产生巨大压力，身体上的超负荷状态对健康很不利，而女人要想活得轻松标致，要想永恒年轻，就要远离下面 8 个禁忌！

(1) 借酒消愁

职业女性在工作中总会遇到一些挫折和打击，有些人往往借酒消愁，或者把喝酒当成现代生活方式中的一种时髦行为。其实，借酒消愁愁更愁。只顾闷头苦饮的结果是使大量酒精进入人体，直接导致神经系统受损，这是很危险的。

(2) 见异思迁

职业女性由于接触面广，会遇到各种各样的男性，其中不乏优秀者，如果没有较好的道德修养，婚外恋很容易产生，结果往往轻则导致家庭失和，重则婚姻失败。对朝夕相处的夫妻来说，如果经常争吵、不和、斗气、互不相让，会导致双方内分泌系统功能紊乱、内脏器官功能失调，患上各种身心疾病，以致未老先衰，缩短寿命。

(3) 忧愁抑郁

生活中的烦恼在所难免，将忧愁烦恼压在心中显然不妥。心情不好时应学会心理调节，尽量想办法宣泄或转移，如找好友聊天，一吐为快，或纵情山水，饱览大好河山，使心胸开阔，热爱生活。

(4) 盲目减肥

爱美之心人皆有之，现代女性尤其如此，许多人千方百计想减掉自己体内多余的脂肪，减肥茶、减肥餐等各种各样的减肥措施令人眼花缭乱。减肥者想速见成效，拼命节食，结果是体重减轻了，身体却垮了。

(5) 抽烟解闷

目前，很多女性以抽烟为时髦，其实抽烟百害而无一利，烟草对女性健康的危害尤为严重。青年女性吸烟会抑制面部血液循环，加速容颜衰老。

(6) 超负荷工作

随着竞争愈来愈激烈，现代职业女性的工作节奏日趋紧张，精神上更容易产生巨大压力。精神上 and 身体上的超负荷状态对健康是非常不利的，如果不注意休息和调节，中枢神经系统持续处于紧张状态，会引起心理过激反应，久而久之可导致交感神经兴奋增强、内分泌功能紊乱，产生各类身心疾病。因此，职业女性要注意缓解心理上的紧张状态，做到劳逸结合、张弛有度，合理安排工作、学习和生活，加强体育锻炼。

(7) 饮茶过浓

多数职业女性有饮茶的习惯，茶可消除疲劳、醒脑提神，提高工作效率。饮茶的好处固然不少，但茶碱太多也有坏处。茶是一种有效的胃酸分泌刺激剂，而长期胃酸分泌过多，是胃溃疡的一个重要致病因素，所以，应在茶中加入少量牛奶、糖，以保护胃黏膜免受或减轻胃酸的刺激。

(8) 浓妆艳抹

职业女性由于工作需要，对自己进行适当的修饰是必要的，但切忌浓妆艳抹。因为目前市场上出售的化妆品无论多高档，还是化学成分居多，含汞、铅及大量的防腐剂，虽然能暂时遮住色斑，却治标不治本。把美容希望寄托于层出不穷的化妆品上，忽略自身的健康，会严重刺激皮肤，导致粉状颗粒物堵塞毛孔，阻滞皮肤的呼吸功能。

养生之道贵在情感交流

自古以来，养生就是一个被人特别关注的话题，养生为健康、为长寿，正确的饮食习惯和生活习惯可以养生，而保持舒畅的心情也是养生的一个非常重要的因素，除了通过自我调节以外，与人良好的情感沟通也是保持心情舒畅的一个重要途径。

人与人沟通的过程中，倾诉和聆听是主要内容，通过言语的表达和认真的聆听，人们的思想和感情得到交流。当悲伤得到分担时，思想和心灵的痛苦得以减轻；当快乐得到分享时，人们内心的喜悦更会被放大。因此不管何时，正确的情感沟通都能愉悦身心，让心态平衡。因为女性的心情通常受到外界的影响较多，所以能够与别人进行良好的情感交流就显得更加重要。

然而并非所有的沟通都能帮助人们解读心情，如果方式不正确，不仅不能使心情得到释放和安抚，反而会增加不良情绪，从而对身心造成伤害。所以，只有在沟通中掌握正确的方法，才能使情感得到很好的交流，起到调整心情的作用。

那么，我们在与人交流的过程中都应该注意哪些问题呢？

(1) 学会聆听

交流的最主要目的是诉说心情，使情感得到寄托，然而正确的交流并不在于诉说，而在于倾听。不轻易打断别人的话，做一个安静的倾听者。倾听并不代表心情的倾诉权力被终止，反而是倾听得越多，控制交流方向的权力越大。当安静的倾听结束后，对方会等待你发表意见，更愿意耐心地倾听来自你内心的感受。

在交流的过程中，学会倾听很重要，当你这样做的时候你会发现，内心的情感会更容易被人所感受到，从而使情感得到有效沟通。

(2) 取其精华

沟通是为了达成情感上的交流，而不是为证明某件事情的对错。如果在与人交流时始终强调自身观点的正确性，则很有可能会使自己失去与人沟通

的机会，因为一个始终证明对错的交流心理，是不能给别人以帮助和指导的。

即便是不赞成别人的观点，也需要认真倾听，明白其想要表达的真正意思，不做观点对错上的辩解，只是将自己的观点说出，供大家思考，让思想在不同的观点中交流和取舍，让每个人的心里形成适合自己的理解，使其对自己产生帮助。

（3）三大要素有效结合

人与人在交流时，需要将三大要素相结合，这里所说的三大要素也就是文字、声音和肢体动作。人们在交流时通常只注意语言的作用，把它当作表达内心感受最重要的途径，其实声音和肢体动作才能更快、更准确地传达你的意思。

比如使用不同的语气，遗憾的、惊奇的以及怀疑的，比文字本身的内容更能表达切身感受，或者使用不同的肢体语言，与文字和声音加以配合，从而使对方接受到更为准确的信息。

所以，在与人交流中将三大要素结合使用很重要。据科学研究发现，在沟通时采用 7% 的文字、38% 的声音、55% 的肢体语言，是进行交流最佳的组合方式。

（4）用平等的态度沟通

人在与人沟通时可能会采用不同的态度，家长式的、儿童式的以及平等式的。通常家长式的态度获得沟通的信息最多，然而却是最令人不舒服、情感交流效果最差的一种，这种命令的态度给人以盛气凌人的感觉，在这种态度面前，很少有人愿意自在地表达自己的感情。

儿童式的沟通给人以不成熟的感觉，更多的是得到人们的关心与怜惜，真实情感也不能很好地被交流，彼此的心理不能做到互相抚慰。

沟通最好的态度是平等式，这样的沟通能使情感得到最有效的交流，因为当人们用平等的心态进行沟通时，都可以畅所欲言地说出自己的想法，也都能客观地分析对方的意思和所处的境况，能提供最有效、最能帮助彼此的办法和观点，从而使情感得到最有效的交流。

→ 第三节 提高自我，从心理危机找出生机 →

告别自卑和猜疑

很多女人看起来一副高高在上、一脸傲慢的样子，其实靓丽的衣衫下却藏着深深的自卑和猜疑。自卑让女人难以有所作为，也会使自己变得焦虑、颓丧；猜疑让女人神经过敏，对人失去信任，对自己也同样心生疑窦。这样一来，必然会损害到正常的人际关系。自卑和猜疑有着千丝万缕的联系，它们是一对孪生姐妹，联手损害着女性的心理健康。

很多人的猜疑都是源自于自卑，比如说一个中年女人怀疑丈夫有外遇，这很可能是由她因年华老去而感到自卑衍生出来的，所以，女人只有从自卑的束缚下解脱出来，才能战胜猜疑。

(1) 克服自卑法则

①充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

②要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功。成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。

③不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有

意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可以预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。

(2) 消除猜疑法则

①要加强个人道德情操和心理品质的修养，净化心灵，提高精神境界，拓宽胸怀，以此来增加对别人的信任度和排除不良心理的干扰。

②猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标的。只有摆脱错误思维方法的束缚，扩展思路，走出“先入为主”、“按图索骥”的死胡同，才能促使猜疑之心在得不到自我证实和不能自圆其说的情况下自行消失。

③猜疑往往是心灵闭锁者人为设置的心理屏障。只有敞开心扉，将心灵深处的猜测和疑虑公之于众，或者面对面地与猜疑者推心置腹地交谈，让深藏在心底的疑虑来个“曝光”，增加心灵的透明度，才能求得彼此之间的了解沟通、增加相互信任、消除隔阂、排释误会，使猜疑获得最大限度的消解。

④猜疑之火往往在“长舌人”的煽动下越烧越旺，致使人失去理智，酿成恶剧。因此，当人们听到“长舌人”传播流言时，千万要冷静，谨防受骗上当，必要时还可以当面给予揭露。

⑤当我们开始猜疑某个人时，最好能先综合分析一下他平时的为人、经历以及与自己多年共事交往的表现，这样有助于将错误的猜疑消灭在萌芽状态。

女人一定要从自卑中解脱出来，正确认识自己，找出自己的闪光点，发挥出自己的真才实学。当你的能力得到肯定时，当你不再自卑时，自然也就无所谓猜疑了；当你重新塑造自己，完善自己，经过一番努力认识与改造后，你会发现一个崭新的自我。

不要被光环迷惑

一个青年男子衣冠楚楚、一表人才，往往会使姑娘一见倾心。这种由服装、相貌、仪态、风度组成的外表产生的作用，被叫作“光环作用”。“光环作用”给别人产生的心理影响很大，许多姑娘深谙此道，之所以愿意花钱、

花时间打扮自己，就是期望产生光环作用，给人留下好印象。同时，姑娘也会对男子的光环作用产生感应。

由于“光环”反映的仅是外在美，是表面现象，而不是实质，所以有时会迷人。一个外表俊美的人并不一定具有相应的优秀品质，相反，外表不佳的内在未必就差。在现实生活中，经常可以见到有的男士西装革履、英俊潇洒、风流倜傥，可是一经接触，才发现此人提笔错字连篇、张口粗话不绝、行为不顾法纪，与这类人交朋友，丝毫无情趣可言。随着时间推移，其“光环”会缩小消失，露出其“绣花枕头烂稻草”的真面目。所以，如果想找一个理想的男朋友，除了要看他的外表外，更应看重的是他的内在，如举止言谈、道德情操和思想修养等，绝不能以貌取人。

女性如何克服害羞心理

有的女性在自己家里或在熟悉的人群中生活得非常自然，讲起话来流利自如，但一旦遇到陌生人，就会神经紧张、脸红、手脚没处摆、一个字都讲不出，这是一种人际交往的害羞心理。

其实，羞怯之心人皆有之。心理学家调查发现，美国有 40% 的成年人认为自己害羞，日本则有 60% 的人怕羞。美国一位心理学家还指出，害羞作为一种个性并不都是有害的。比如，害羞者比较可靠，通常不会说人长短，不会搬弄是非，能替人保守秘密。在工作中，害羞者大多数不显露锋芒，不爱出风头，只会默默地工作。还有，腼腆害羞的女性比较贤淑拘谨，不会叽叽喳喳，往往更令男性喜欢。然而，在人际交往中，害羞就成为一个弱点，不仅会阻碍与别人的正常交往，而且会影响事业的成功，成了一种心理障碍。

要克服害羞心理，第一，要树立信心，因为害羞心理并不是病，仅仅是缺乏自信而已；第二，要认识到社会发展已进入信息时代，现代人时时处处都要与别人交往，接受新的信息，如果因为害羞，避免与人交往，等于把自己封闭起来，就不能很好地适应社会，所以害羞者应该培养与人交往的欲望，

以便尽可能多地接受新的信息；第三，要勇于讲出第一句话，讲了第一句话，第二句和第三句就会源源不断地讲出，态度也会在不知不觉中变得自然了。有害羞心理的人，可以先在房间里对着镜子练，再对家属练，对同事、同学练。大着胆子与人交谈，经过多次锻炼后，就会慢慢克服害羞心理。再一次强调，克服害羞心理的关键在于勇敢讲出第一句话，哪怕是结结巴巴地讲也好。

倾诉，释放你的压力

随着生活节奏的加快和社会交际活动的增加，现代人越来越感到压力的存在，社会、工作、家庭的种种，让焦虑、烦躁、不安接踵而来。虽然适度的压力能给人以动力，但是如果在过大的压力面前仍然死死相撑，无疑是在透支生命、透支未来，因此减压已经成为人们生活中不可缺少的一个环节。

倾诉是一种很好的减压方式，然而并不是所有倾诉都能带来身心上的放松。如果没有采取正确的方法，不仅倾诉者的压力不能被缓解，而且还可能会为自己增加不良情绪。尤其是对女性来说，学会正确地倾诉更是可以对缓解压力起到事半功倍的作用。

做到正确地倾诉都应该注意哪些问题呢？

（1）选择正确的倾诉对象

倾诉的第一步便是正确地选择倾诉对象。如果倾诉对象不能很好地体会和理解倾诉者的心情，不能对倾诉者予以帮助，或是不能给倾诉者足够的安全感，那么倾诉者倾诉欲望再强，倾诉得再多也无济于事，所以在倾诉中选择正确的倾诉对象非常重要。

通常情况下，给一个人带来压力的问题常常是贮存在内心的，也是很私人化甚至难以启齿的，所以倾诉者倾诉时更愿意自己的心事不被更多的人知道。因此，选择一个自己足够信赖的人是非常必要的。

人们在向人倾诉心底的不安和焦虑时，常常会将其转化为冲动和哭泣，

在一个足够可以让自己放松下来的倾诉对象面前会无所顾忌，任意地表达郁结在心头的忧伤和烦恼，从而使压力得到更好地释放，所以倾诉时应选择一个能够让自己放松下来的对象，以使自己的压力得到大限度的缓解。

另外，倾诉对象不仅仅是一个倾听者，更应该是一个能帮助你解答心中困惑、为你提出宝贵意见的重要参谋者，在倾诉后得到心理上的宽慰和思想观念上的升华，并且将其所提出的意见付诸于自己的生活之中，让自己的心态得到调整，使心理得到放松。

（2）选对倾诉的时机和环境

倾诉并不是任何时候都可以进行的，不合时机的倾诉不仅不能给自己带来帮助，还可能会令人反感。如果你要倾诉的对象正处在繁忙之中，或是有某些不方便，不能耐心地倾听你的烦恼，你就要考虑选择一个另外的时机了。

最好是选在工作之余，倾诉对象比较放松，没有什么事情的时候，提前询问一下其是否方便，给其心理准备的时间。如果不行就需要另外约定时间，不把倾诉不合时宜地强加给别人。

另外，与人倾诉应该选择一个相对安静的环境，最好不要有收录机、手机、电脑、电视机等因素的干扰，而且也尽量不请其他人参与其中，要保证倾诉的完整和专注，以取得更好的倾诉效果。

（3）切忌过度倾诉

倾诉能够使沉重的内心得到放松，减轻郁积在心中的烦恼，但并不是倾诉得越多越能帮助自身缓解压力。

过多地将自己的烦恼和痛苦倾诉给别人，就会使人感觉你并非在寻求帮助，而是将别人当成精神垃圾桶，不仅不能得到别人耐心的宽慰，反而往往会使自己受到来自周围人的鄙夷。

即使是对于自己身边最亲近的人，也不能过度倾诉，因为在你一味的倾诉之中，心头的不满会变得越来越强烈，甚至把事件极端化。如果倾听对象引导错误，很可能使你的心理变得更加脆弱，容易发现生活中的负面因素，并加以放大，从而使自己的承受能力越来越弱，对事对人的宽容度也大大降低，最后使自己依赖于倾诉，形成恶性循环。

因此，适度的倾诉很重要。如果自己的倾诉欲望过于强烈，那么倾诉时就需要有所克制，提高自我心理修复能力，也可以选择将内心的苦闷写出来，通过文字加以倾诉，这样不仅不会存在任何顾虑，也不会对别人造成影响。

从“老好人”中解脱出来

也许你要疑惑，当好人不是很好嘛。确实，从小我们就被教育要当一个好人。但是，如果你是一个无论对什么人都有求必应、好得无以复加的人，那么，你大概已经迷失自己了。由于女性心肠更为柔软，因此这种情况在女性之中更为常见。

泰勒的朋友对工作、家庭、朋友面面俱到，抚育两个孩子、照看房子、参加家庭教师协会会议、照顾老母亲之余还当起兼职护士，亲友们有问题也都爱向她求助。一个侄女每天给她打电话，控诉自己丈夫，声称婚姻走到尽头，一说就是数小时，时而痛哭流涕，时而怨声载道。

表面来看，这位朋友是大家眼中最友善无私的人，而她私下对泰勒坦诚说，自己身心俱疲。有次面对一名倾诉烦恼的同事，她表面上礼貌应对，还不断安慰对方，实际上早已不耐烦，“我想让她闭嘴或滚开，想扇她一耳光。”

泰勒说，人们从小就被教育对人友善是一种善行。许多女性和她的这位朋友一样，不断给予以取悦他人，不由自主地赞同对方、满足对方要求，难以对他人说“不”。

美国心理学家莱斯·巴巴内尔认为，对他人友善至泰勒朋友这种程度已经不再是值得赞美的善良性格，而是一种病理状态，名为“看管人性格紊乱”或“取悦病”。

巴巴内尔在其著作《揭开友善的面具》中写道：“极端无私是一种用来掩盖一系列心理和情感问题的性格特征。”他说，这类女性为数不少，她们友善无私的背后通常是痛苦、孤立、空虚、罪恶感、羞耻感、愤怒和焦虑。“问题是要成为圣徒可能会致命。当给予成为活着的理由，那人就不再是人”。大多

数习惯取悦于他人者，对拒绝和敌意有着根深蒂固的畏惧和焦虑，从小就学习如何尽力避免拒绝他人引起敌意，因此戴上友善的面具，只考虑他人而忽略自己，“因为他们希望感到被人需要”。

这种过分取悦他人的滥好人可能需要付出高昂代价，譬如活在对拒绝和失败的恐惧中，充满自卑，失去自我，时常自我责备，对人际关系缺乏安全感，无力抉择，疲于追求完美，感觉被孤立等。

一家夫妻关系中心负责人说：“如果某人太顺从，不能为自己挺身而出，没有自己的声音，那就容易受人欺负。”阿布斯说，要改变这种长期以来的行为习惯需要“痛苦的努力”，需要更多了解自己的恐惧和担忧。此外，专家还建议“好人”努力学习为自己说话，尝试说“我想”、“我要”。

最后请记住，要回应别人的需求，但前提是违背自身的意愿。换句话说，要像爱自己一样爱他人，但首先你需要做的就是更爱自己。



掌握好办公室里的心理距离

每天和你在一起时间最长的人是谁？不是你的家人，也不是你的朋友，而是你的同事。他和你在办公室面对面，肩并肩，同劳动、同吃喝、同娱乐。办公室里距离的把握并不是那么简单的事情，合理准确地把握同事间的心理距离能让你的心情更为愉悦、身心更为健康。

（1）异性之间，拒绝亲密

21 世纪，两性的工作交流非常频繁，实在不能再以男女授受不亲的老观念来衡量。即使已婚，也不表示要和异性保持距离，两性总是要交流的，而且两性共事应该有助于工作效率的提高，所以两性间绝不能采取隔离策略，而必须找出好办法使两性相处有利无害。拒绝亲密，保持一定的心理距离，能够让你避免陷于办公室暧昧的情境当中。

对异性采取大方、不轻浮的态度是同异性工作交往中一个很重要的原则，其中包括行为和言语两方面。以尊重对方是异性工作伙伴的关系来处理办公

室中的一些事务，将会使某些复杂的事务变得简单一些。千万不能将办公室里的异性关系处理成类似恋爱关系所期望的那种结果，也不要与某个异性发展成比之其他异性更为亲密的关系。下班以后做朋友是另外一回事，但在办公室内千万要区分“急缓重轻”的关系。

(2) 友情再好，也不要满腹牢骚

对于同性同事，也许你们像姐妹一样感情非好，但是尽管偶尔一些“推心置腹”的诉苦能多少构筑出一种“办公室友谊”的假象，但喋喋不休的抱怨也会让身边的人苦不堪言。也许你把诉苦看成是开诚布公的一种方式，但诉苦诉到尽头便会升华为愤怒。人们会奇怪既然你对现状如此不满，为何不干脆换个环境，远走高飞。

(3) 友情再好，公私要分明

公私不分也是友情的杀手之一。也许一方想着，我们这么要好，何必对我要求这么严格？即使出了事，也该罩着我才是。但另一方却想：明知我们这么要好，就不该为难我，把事情做好让我对上面有交代，不该老出一些情况害死我！如此无法达成共识，将会造成许多不便和伤害。建议办公室好友们将界线划清、公私分明。

恋爱中常见的女性心理问题

兰小姐最近一直被焦虑折磨着，刚开始相恋时，男友一天一个电话，每次见面都会送她一束玫瑰花；热恋时，男友平均每天三个电话，一星期至少要见面四次。而现在呢？很多时候都要兰小姐主动打电话，最不能原谅的是男友居然会忘记了她的生日，理由是工作太忙。兰小姐开始担心，开始焦虑：他是不是移情别恋了？现在兰小姐每天都被这样的想法折磨着、煎熬着，她实在不知道该怎么办了！

其实，这是一种很多女性都有的心理问题的表现，究其原因，与下面几种常见的女性心理问题有关。

(1) 把爱情想象得太完美

你可能是看多了偶像剧或爱情小说，所以总在幻想一种完美而又轰轰烈烈的爱情，你固执地认为男友一旦爱上了自己就该至死不渝、终生无悔，因此你不能接受男友的一点冷落和疏离，一旦男友对自己不够热情，就认为他一定是看上了别的女人。

爱情梦幻中的女孩也易于陷入另一种精神自闭——完美主义自闭。不同的是，和男友的交往中，传统女孩迟迟不能走入关系，梦幻女孩急于走入关系。然而，不管是传统还是梦幻，她们对男人的渴求和焦虑都是一样的，她们都渴望男人的忠诚，害怕男人的变心，她们的“病症”表现也没什么两样。只不过，梦幻女孩一味沉湎于不用理智管理自己，她们一心想管住男人，让男人成为自己的所属。结果，过分严厉的牵制反倒引起男人的反感，原本害怕的焦虑终于成了现实的梦魇。

①为自己制订恋爱时间表。若你过分任性，不会约束自己，那最好为自己制订一个恋爱时间表，严格规定赴约时间和电话次数，规定时间外，即使男人特别热烈，你也不要心猿意马、放任自流。

自我约束的好处在于，一来你可以有更含蓄的女性魅力，保持对男人的吸引；二来你也可以在独立自主的主动里摆脱对男人的猜疑。

②让想象的移情别恋来抵御想象中的伤害。恋爱时男人移情别恋的事时有发生，若静心细想，不光男人，女人也有可能在恋爱的旅途中朝三暮四。恋爱时的犹豫和动摇多少反映了两人之间的问题，只要不是真正的两情相悦，任何委屈迟早都会在婚姻里暴露无余。

(2) 不相信爱情的天长地久

你对爱情缺乏信任，认为没有所谓的天长地久，因此如果哪一天他没给你打电话，你就会想他是不是变心了。看到朋友或同事被男友抛弃，你也会想到：男人都是一样的，我是不是有一天也会遇到这样的事情。

处处猜疑爱情的你，大概是患上恋爱忧郁症了，忧郁症的来源有很多种，某种悲伤事件的影响就是其中之一。生活中很多女孩对男人的判断无不来自于他人的信息。他人的不幸往往成为自己的经验和参照，这时吸取他人的教

训本无错处，但是如果走向全盘否定男人的一方，你就会陷入紧张的不幸中。长期这样下去，你的男友也会因吃不消而放弃你。

遇到这样的问题时建议你向好友大胆倾诉。倾诉的功能远不止是说话，而是找到情感自由进出的通道。在倾诉中，你道出了心底的郁闷；在倾听和回应中，你得到了别人的关怀和理解，这就是人与社会的良性循环。只要大胆地倾诉一次，心里的积郁就会自然涌出，畅通的心路也会把你引向光明。

有意锻炼自己接受不幸和失败的能力，你就易于保持乐观的心态，以免困顿中夸大不幸，失败时自暴自弃，受骗后无端猜疑。

(3) 把自己看成丑小鸭

你认为自己是一只永远也变不成天鹅的丑小鸭，你觉得自己配不上他，怕他会被优秀的女孩抢走，同时你又觉得他是你能遇到的条件最好的男人，害怕会失去他，于是你就像张爱玲说的那样“见了她，她变得很低很低，一直低到尘埃里”，如果他哪一天不打电话给你，你就觉得世界末日到了，他马上就要离开你了。

这种想象中的自我伤害，表面上是怀疑男人，实际上是对自己的不自信。如果女人在爱中不找回自己的自信，即使最后侥幸获得恋情，未来的婚姻生活也难免会发生同样的困扰和磨难。

恋爱中难免有各种各样的变数，男友即使移情别恋也是很正常的。但当你正在恋爱时，你就要学会享受爱情的欢乐，对爱情心怀感激。一旦觉得男友冷落了，你就要主动去挽回，如果这样做没有任何效果，那就开诚布公地跟他谈一谈，也许你会发现一切都是你的疑心在作祟，他依然深深地爱着你。

恋爱了，如果父母投反对票

爱情是两个人的事，而婚姻却是很多人的事，不要怀疑这句话。想一想，当你和钟情的爱人准备结婚时，是不是要把这个消息告诉双方的父母？如果

双方父母都赞成，结果自然是皆大欢喜，可如果父母投反对票你怎么办？

一个女孩子问：她交了一个要好的男朋友，他的条件不错，可惜是个外地人，她是独生女，父母担心她结婚之后会跟他去外地，所以坚决不同意。父母身体都不太好，年纪又大了，她真不忍心让他们失望。可她深爱她的男朋友，不想和他分手。遇到这种情况，谁来告诉她该怎么办？！

另一个女孩子也问：我认识了一个男朋友，他家里条件不算好，本人又是工人，而我是搞财务工作的，所以父母不同意我们恋爱、结婚。特别是我的母亲，态度很坚决，反对这门婚事。平时我们家大事都是我母亲做主，我结婚这么件大事，也希望她能同意。可我该怎么做她的工作？

这两位女孩子的叙述和问题都是面对父母对子女恋爱婚姻的干预，不知如何是好。

作为子女，在碰到这类问题时，首先要对父母有充分的理解。儿女是父母的心头肉，父母都希望子女找一个满意、理想的对象，能幸福地生活。作为子女，不管你年龄多大，在父母的眼中，你永远是孩子。对于孩子，当然要对其生活加以指导，特别是婚姻大事，父母理应给予更多的关注，这都属人之常情。况且几乎所有的父母都认为自己的人生阅历、经验更丰富些，在婚姻问题上给子女把把关，可使他们少犯错误、少走弯路、少受挫折，所以，不管父母对自己的恋爱对象采取了什么态度，做出了什么评价，是同意、接受还是反对，都是出于对子女们的一片爱心，子女们切不可因在这一问题上与父母意见不一致而采取强硬的对立态度，这不但会伤害亲人的感情，加深矛盾，而且于事无补，会使问题更难以解决。

接下来作为子女应该加以考虑的是，父母对自己的恋爱对象提出的异议中是否有合理的成分。对这些有道理的看法、意见，你是否已有了反复的思考和充分的心理准备。特别是恋爱中的男女，感情用事的时候比较多，对婚后的实际生活往往缺乏全面、理智的计划和打算。那么在这个时候，多听听相反的意见，特别是对子女有深刻了解的家长的意见，会使自己发热的头脑冷静下来，更全面、更实际地考虑婚姻这一大事，避免一些麻烦，防止一些意外。如果子女能冷静、客观、认真地听取父母的意见，这些意见通常起着

“预防针”的作用。

最后，当你经过深思熟虑、反复权衡、全面考虑而决心已定，但仍面对父母的反对时，最好不要“火上浇油”，而应“冷处理”，也就是不要急于向外人宣布自己结婚的消息，不要急于办理结婚登记手续，更不要无所顾忌地当着父母的面商量准备结婚的事。那样不仅会伤害父母的感情，而且在小家庭未诞生之前，就孕育了小两口与老两口之间的冲突。待父母情绪较稳定后，再用商量的口吻和他们讲讲道理，帮助他们从法律的角度认识到干涉子女婚姻是不合适的，在某些情况下，父母过分强硬地进行干涉会酿成恶果，同时多向父母介绍恋爱对象的优点，表示你们的感情与决心，还要详细地对父母谈一谈今后的打算，包括克服一些困难的具体方法、应付一些问题的具体措施。结婚登记手续的办理和婚礼的举行，最好在求得父母的理解和同意后，以求皆大欢喜的完满结局。

面对父母的反对，你要试着从他们的角度来看一下你们的恋爱，然后再想办法打消他们的顾虑，让他们以欣慰的心情送女儿出阁。

学会直面挫折

(1) 鼓劲法

我国前女排运动员，几乎个个都带有伤痛，都有失败的回忆，但她们并不因此放弃训练，而是以“世界冠军”的目标鼓励自己，不怕苦、不怕累、克服伤痛、提高技艺，终于登上世界女排顶峰，她们这种积极向上的健康心理状态，是很值得赞许的。

(2) 类比法

小王的自行车失窃了，心里很不高兴，去向小姐妹们诉说，谁知小姐妹们告诉她，张家小姐刚买的一辆“凤凰”车不到3天就被偷走了，李女士一辆新“永久”车不到1周就失踪了。这时想到自己的是辆半新半旧的车，又有保险，可以索赔，通过这样一类比，小王的心情也就不太沉重了。

(3) 逃避法

有一项科研攻关项目进入了死胡同，反复努力总找不到正确途径，女科研人员可能会因此出现失眠、头晕、心跳、月经失调等症状，为了维护健康，不妨知难而退，请领导安排别人来攻关。

一般情况下逃避法是一种消极办法，但在心理负担太重而不能自我控制的情况下也不妨试用。

(4) 补偿法

小美容貌俏丽，一心想当电影明星，不幸出了事故面容被毁，这使她非常伤心，但她努力练习发声，后来成为配音演员，补偿了她当电影演员的心愿。再如，曾有一位名画家，因病右手瘫痪，不能继续作画，丧失了艺术生命，这是十分严重的精神打击，可是她毅然用左手练习画画，经过艰苦努力最终获得成功，恢复了艺术青春，精神上也得到了补偿。

(5) 自欺法

自欺就是自己欺骗自己，这在女性中是常用的手段。例如，女性感到自己年华已逝，身材不太健美，心理有阴影，便在服装的颜色和款式上动脑筋，使自己穿上这种衣服后，看上去仍旧年轻美丽，抵消了心理上不快的愁绪。

(6) 自我安慰法

自我安慰法是一种建立在不确定事实基础上的心理抚慰法，常能起到很好的化解内心痛苦的作用。例如，某商店在出售削价化妆品，价廉物美，当你急匆匆赶到时，化妆品已售完，心中自然很失望。这时，你不妨设想：这种化妆品恐怕有质量问题，否则为什么要削价？

(7) 赎罪法

有些女性存在某些隐私，闷在心里难受，又不能对别人讲。还有的女性做过坏事，心理负担很重，她们希望通过一些善举为自己的过失赎罪。例如，救济乞丐、收养孤儿等，在做完这些事情之后，心理上也就轻松了。

(8) 升华法

人在遇到挫折后，内心充满激愤，然而经过冷静思考后，采取一种对社会有利的行为，制订一个对国家、对人民有益的目标去奋斗，这种做法叫升

华法。升华法常被知识阶层的女性所采用，要有一定的思想觉悟和文化修养。例如，我国著名女画家潘玉良，在生活道路上屡遭挫折，她就是不甘心受命运的摆布，而将自己的精力全都投入到艺术中去，百折不挠，终于取得了令人瞩目的成就。

歌唱，发泄你的情绪

人是有感情的动物，每个人在与外界环境接触时，随时都会有喜怒哀乐的情绪变化，特别是女性，敏感而容易激动。如果积在心中的不良情绪得不到发泄，长期处于抑郁、忧虑的状态，对女性健康是很不利的，因此不良情绪需要宣泄释放，以消除心理上的不平衡。

女性发泄不良情绪的方法很多，如唱歌、诉说、哭泣、写信、吵架、摔物等，其中以唱歌法为佳。当一个女性满怀悲愤、无从宣泄时，可以找一个适当的场所，高声歌唱自己所喜爱的歌曲，让烦恼和不良情绪随着歌声消逝。一曲高歌后，心中就会有舒畅、振奋的感觉；同时，唱歌还能锻炼胸廓肌肉，加强横膈运动，改善心肺功能，对身体也有好处。因此，用歌唱来发泄情绪，是一种比较可取的办法。

离婚了也要好好地活

再洒脱的女人，离婚后的心情也总是伤感和不愉快的，一般情况下容易出现愤恨、不满、伤感、看破红尘等负面心理，所以，离婚后的女性一定要注意适时地调整自己的心境。

离婚女性在心理上常有以下特征。一是有孤独感，从“妻子”变成一个孤身女人，孤独之感便油然而生，进而顾影自怜。二是期望得到同情、理解和尊重。离婚后的妇女，自觉矮人三分，她们在社会交往中非常渴望正常平等地同人交往。三是谨小慎微，怀有恐惧心理。人们常用异样的眼光看待离

婚的女性，甚至在背后妄加非议，于是她们怕人议论、怕受欺侮、怕惹麻烦，不愿与人多接触，常常采取消极遁世的态度。

心病还需心药医，要摆脱这些困扰，离婚女性有必要不断地进行心理的调整。

要相信自己是一个独特的人，有许多他人没有的特点，自己的价值不需要通过婚姻关系、另一个人认定。

要保持适当的自尊心，不要以为离婚就比别人矮半截或是有什么缺陷。不管别人如何看你，自己一定要先看得起自己，虽然做起来并不容易，却是可能而且完全可以做得到的。自己要有独特的看法，不要根据别人对自己的看法来看待自己，如果自己都看不起自己、不敢与别人交往和相处，其孤独的根源还在于自己。

要设法发挥自己的长处，不要遮掩起来。要善于通过学习、工作等活动将自己的优点展示出来，使生活充实起来。不要苛求自己，适当的时候要给自己奖励，以增强自信心。

要分清独处和寂寞的区别。独处不等于寂寞，不认识这一点，每遇独处时就会觉得寂寞。当然，一个人一定要在独处时做些自己喜欢的事，这样就不会感到寂寞了。

不要总是抱着寻找白马王子的心理，应该设法打消这种念头，对所有的人都应一视同仁。有些人急于再婚找对象，结果适得其反，会感到更加孤独。

交朋友的注意力不要全放在异性身上，而对同性完全没有兴趣。

不妨把周围的人分为三类。第一类是对自己很好的朋友，要维系与他们的关系和友情。第二类是对自己评价不好的人、看不起自己的人、伤害自己的人，要与他们保持距离。第三类是可能与自己建立某种关系与友情的人，要尽力加以培养，可由其中产生第一类人。千万不要对与自己关系已经很好的人冷淡下来，不好好培养友情，反倒对那些看不起自己的人表示友好，希望挽回感情，这样会“赔了夫人又折兵”，处境更窘。

女性应该明白不幸婚姻的终结对自己来说其实是一种解脱，你必须正视现实，全力以赴投入工作或外出旅游，还可以多找好朋友聊聊天，合理地发泄一下不良情绪，然后再努力地开始新生活，勇敢地重新建立幸福家庭。

第五章

特殊时期，特别的爱给特别的你

第一节

私密保健，关注女性“特区”的卫生

观白带，知健康

女性进入青春期以后，阴道开始排出白带。这是一种呈少许稀糊状、白色或透明、无臭的液体，主要由阴道黏膜的渗出物、前庭大腺与子宫颈及子宫内膜的分泌物所组成，其中含有阴道脱落细胞、白细胞和阴道杆菌等。白带分泌的数量及性状随年龄、月经周期而变化。在排卵期，由于体内雌性激素水平较高，宫颈分泌旺盛，阴道排液增多，且呈蛋清样，有一定黏度。接近月经期，盆腔充血，阴道渗出液有所增加。在妊娠期则双重因素同时存在，白带也常常较多。反之，当雌性激素水平较低时，白带量少而稠厚，有时呈白色糊状或奶油状。



为了女性的健康，专家建议女性特别是中老年妇女，不宜穿各种带色的内裤，这是因为妇女穿各种带色的内裤，其病变的白带往往不容易辨别出来，

从而影响到一些妇科疾病的早期发现和治疗。例如，妇女在患滴虫性或真菌性阴道炎时，其白带的颜色会变成黄白色或水样；妇女在患宫颈癌时，其白带则会变得异常浑浊，甚至带红或者带黄。可见，病变的白带是许多妇科疾病的早期信号，也是诊断许多妇科疾病的一种手段。加之中老年妇女的卵巢功能明显减退，阴道的自然防御能力大大降低，所以各种致病菌很容易侵入体内。

因此，女性特别是中老年妇女最好穿白色棉织内裤，不要穿红色、粉色、绿色、蓝色、灰色、黑色和黄色等带色的内裤，以便从白带中及时发现各种妇科疾病，做到早发现、早治疗。



女性外阴的清洁与保护

女性的外阴生殖器构造比较复杂，皮肤、黏膜的皱褶较多，既有汗腺、皮脂腺、前庭大腺，又有子宫颈与阴道的分泌物。大、小阴唇同阴蒂之间的空隙处也是容易积存污垢的地方，阴道口前有尿道口，后有肛门，极易受到尿液及粪便的污染，也容易积存污垢，如果不经常清洗，便可刺激外阴的皮肤，引起瘙痒。同时，这些污垢还是病原体生长繁殖的温床，增加了病原体入侵阴道、引起内生殖器炎症的机会。

所以，女性最好每天晚上能用温水清洗一次外阴。清洗的顺序是：先内后外，从前向后，尿道口、阴道口应优先清洗；然后才是大阴唇外侧、阴阜、大腿根部内侧；最后清洗肛门。月经期还应增加清洗次数。外阴部的皮肤、黏膜比较柔软，容易受到损伤，清洗时动作要轻柔、细心。一般不必清洗阴道，因为阴道内生长着一种阴道杆菌，它能保持阴道内的酸性环境，使病菌不易生长。此外，排便后应由前往后擦拭，而不要从后往前擦，以免把粪便污物带入阴道口及尿道口。小便后最好也要擦拭一下，以使外阴不受尿渍的侵蚀。

女性的内裤要经常换洗，因为女性的尿道比较短，距阴道口很近，阴道

口生长繁殖的病原体时刻威胁着尿道口，这些病原体一旦进入尿道，就可能沿尿路上行感染，引起泌尿系统炎症。

经常清洗阴道不利健康

一些女性为了消除阴道分泌物或局部异味，把阴道冲洗当作一项局部清洁措施，她们以为日常阴道冲洗有益无害，甚至有的医生也让病人冲洗阴道，纠正阴道酸碱度，增加阴道抗菌能力，来辅助治疗各类阴道炎症。近年来，市场上销售的阴道冲洗器具也日益增多。但一些研究结果表明，冲洗阴道并不安全，经常冲洗阴道可能会引起输卵管炎、盆腔炎、不孕症和子宫外妊娠等妇科病。

阴道分泌物由阴道渗出物、子宫颈腺体及子宫内膜的分泌物混合而成，少量无刺激性、无味、无色或白色的阴道分泌物是女性的正常生理特征，没有分泌物或分泌物太少反而是病态，故每天冲洗阴道完全没有必要。只要每天清洗外阴一次，并勤换内裤，足以达到清洁的目的。

如果阴道分泌物异常增多，或有异味，或呈现脓性分泌物等，有可能是生殖道发炎，应及时就医，并在明确病因后予以积极治疗，而不要一味地进行阴道冲洗。

需要清洁阴道的女性，也不宜采用这种具有损伤性的阴道冲洗措施，而需要在扩张阴道后用浸有药液的棉球进行局部揩洗。

不宜穿紧身内衣裤

女性在经期最好选择松紧适中、透气性好的棉质内衣裤。如果女性在月经常常穿紧身内衣裤，易使经血流出不畅。紧身衣裤能够使局部毛细血管受压而影响血液循环，并增加会阴摩擦，容易造成会阴充血水肿，甚至还会引发泌尿生殖系统感染等疾病。穿脱内衣裤时会使盆腹腔压力突变，

容易造成经血逆流，可能出现经期腰痛、腹痛等症状，甚至导致不孕症。月经期腰腹部会大量出汗，加上大量经血流出，紧身内衣裤会使女性会阴部的透气不好，潮湿的环境可能会造成某些微生物滋生，导致阴道炎甚至盆腔炎的发生。紧身内衣裤容易使女性会阴部的汗腺分泌受阻，在月经期则更加明显，如清洁不够可导致细菌大量繁殖，会出现毛囊腺炎症、阴部疏松结缔组织炎等疾病。

清洗私处慎用湿巾

有的女性在经期使用卫生巾的同时还会选用湿巾，认为用它来清洁阴部较为方便。由于一些湿巾中含有药物成分，所以可起到消炎的效果。但是湿巾虽然使用方便，其中所含的水分和有效成分却十分有限，而且湿巾还会受到存贮温度等条件的限制，可能引起敏感体质的过敏反应。所以，湿巾只能作为一种日常的清洁工具，而不能用它来代替正常的清洗阴部的方法。在选择和使用湿巾时都应慎重，不要过量使用。

滥用清洗液可致阴道炎

很多女性的生活循规蹈矩，她们感染阴道炎有的与误用阴道清洗液有关，有的是因为泡了不干净的温泉，还有的是因为丈夫长了脚癣或者手癣。其实，最好的阴道护理方法就是“不护理”，即保持阴道内正常的环境，然后注意内裤和毛巾的清洁和消毒。

在妇科门诊中，经常有病人问：“除了吃药，还需要用阴道清洗液吗？”而有的病人在被查出患有阴道炎之后，更是不解地问医生：“我很注意卫生的，除了洗澡，还天天用阴道清洗液，怎么还会得这种病？”

对阴道清洗液的盲目迷信和误用恰恰是现在很多女性感染阴道炎的原因。女性阴道内是一个弱酸性的环境，其本身对很多细菌就有一定的抑制作用，

医学上称之为“自净功能”。然而，目前市面上销售的很多阴道清洗液都是碱性的，有的女性天天使用，不仅起不到杀菌的作用，反而会中和了阴道内的酸性，使得阴道抵抗细菌的能力大大下降，反而更容易感染病菌。像滴虫感染引起的阴道炎，需要使用酸性的清洗液；而由念珠菌感染引起的阴道炎，则需要使用碱性的冲洗液。

使用卫生巾的注意事项

(1) 使用卫生巾前要洗手

在用手把卫生巾拆封、打开、抚平、粘贴的过程中，如果手部不清洁，就会把大量的病菌带到卫生巾上，不利于健康。

(2) 提高更换卫生巾的频率

忽视卫生巾的更换频率容易导致细菌滋生，并可能引发阴道炎症。卫生巾最好每2小时换一次。

(3) 科学存放卫生巾

我国多数家庭的卫生间是暗卫，终日不见阳光且潮湿，如果把卫生巾放在其中，很容易滋生霉菌，污染卫生巾。

(4) 注意生产日期

有的女性为了省事，一次就买许多包卫生巾，其实卫生巾的卫生要求很严格，离生产日期越近，质量才越有保证。

(5) 谨慎购买促销产品

一般来说，促销产品、赠品往往是商家搭售的滞销品，比如用料会更经济、检测更宽松、库存时间更长等，这样就难以保证产品的质量。

(6) 慎做厂家的“新品实验员”

新品牌、新品种、新面料、新概念层出不穷，再加上促销时价格和赠品等的诱惑，往往导致冲动消费。选购卫生巾的基本原则是要选择可靠的厂家、可靠的商店、良好的口碑及自己的亲身体验。

(7) 少用带有药物或香味的卫生巾

大多数医生并不赞成使用这类卫生巾，因为其中所含有的药物或香味成分可能会对身体产生不良影响，破坏阴道的酸碱平衡，即使是对症人群，也不宜久用。

不宜长期使用卫生护垫

女性的阴道本身就具有自洁、防御功能，这些功能使阴道处于正常菌群的平衡中，从而抵御疾病的侵袭。如果长期使用护垫，会使局部湿度和温度都大大增加，尤其是在湿热的气候中更加明显。这样不仅给细菌和真菌的大量繁殖创造了适宜的条件，而且会破坏阴道内的酸碱平衡。如果细菌超过了阴道自净能力，就容易引发炎症。此外，护垫的摩擦会引起局部皮肤或毛囊的损伤，容易引发外阴毛囊炎等疾病。所以，女性朋友不宜长期使用卫生护垫，最好仅在经期前后和分泌物较多的时候使用护垫，并应经常更换。

→ 第二节

呵护经期，远离难言之隐

→

月经是否正常的五个判断标准

月经是女性的一个象征，月经也是女性朋友身体健康与否的“晴雨表”，通过月经的周期、颜色、经血量等可以预先判断很多妇科病，所以学会判断自己的月经是否正常对女性朋友们来说是非常重要的。

对于处在生育期的女性朋友来说，正常情况下，每个月都应该有一次月

经来临，但有时月经也会像个淘气的孩子一样让人琢磨不定，如有时先期而至、有时又迟迟不肯露面，多时如潮水汹涌、少时则如细雨缠绵。月经还会带给我们许许多多的烦恼，比如莫名其妙的烦躁、头痛、腹痛和腰酸等症状。

即使是那些来潮十几年的妇女，也难以说清哪些情况下的月经是正常的，哪些又是不正常的。这些疑惑常常带给我们这样的后果：或者把正常的情况当作疾病，造成不必要的恐慌；或者忽视病情而贻误时机，导致病情加重。所以，女性应该能识别自己的月经是否正常。一般来说，正常的月经应在适当的年龄出现，而且有正常的周期、经期、经量、经色和经质。

(1) 周期

女性一般在 13 岁左右月经开始来潮，到 49 岁左右则自行闭止，历时约 36 年。在此期间除去妊娠及哺乳期以外，月经通常是一个月来潮一次，因而称为月经。一般女子的月经周期是 28~30 天，但是也有人 40 天来一次，但只要有规律，均属于正常情况。另外，月经容易受多种因素影响，所以提前或错后 3~5 天，也是正常现象。

(2) 经期

经期是指经血来潮的持续时间，正常者应为 3~7 天，多数人为 4~5 天。若平时月经很正常，又无其他明显的特殊诱因，出现月经提前或推迟 7 天以上，行经时间延长，则应考虑是否患有月经失调等病症。

(3) 经量

经量是指经期排出的血量，女性月经量的多少因人而异，一般是 30~50 毫升。由于个人的体质、年龄、气候、地区和生活条件的不同，经量有时略有增减，均属正常生理范畴。但如果每次月经量少于 20 毫升或超过 80 毫升，应考虑为月经病。

(4) 经色和经质

经色是指月经出血的颜色，正常经血一般为红色稍暗，开始色较浅，以后逐渐加深，最后又转为淡红色而干净，如果一直是鲜红色、紫红色或淡黄、咖啡色，均属不正常。经质是指经血的性状，正常情况下经质不稀不稠，不易凝固，无明显血块，无特殊气味。如果月经血又黏又稠，或清稀如水，或

夹有较多血块，应注意是否有子宫肌瘤、贫血等病症。

(5) 伴随症状

月经期间，由于盆腔淤血及子宫流血量过多，可能有下腹及腰背下坠的感觉，待经血排出后，这种症状会减轻。但如果症状较明显，如痛经、经前水肿、行经期间情志异常等，均属病态，应及时就医治疗。

特殊日子的预测

女性在月经期间身体状态比较弱，有很多生活、工作上的忌讳，如果能提前预测准经期的到来，就能提前做好准备。一般而言，月经的预测方法大概可以分成三种：日历法、体温测量法和自我观察法。

(1) 日历法

周期月经正常的女性可按照日历周期来计算，只要在上一周期的月经首日再加上每月月经周期的日数，就很容易预测下次月经的来潮日。要用此法推测月经周期，前提是月经周期必须规律。利用日历法来判断经期是否正常，对于那些排卵比较正常的女性来说是行之有效的一种方法。

(2) 体温测量法

此原理是运用女性在排卵后会有体温增高的现象来测定何时是排卵日的。在没有受孕且荷尔蒙分泌正常的情况下，一般排卵之后 14 天月经就会来临，所以可以很准确地预测到月经来临日。

体温测量法不能使用普通体温计，须用妇女体温计，因为妇女体温计的刻度变化较大，即使是很轻微的体温改变亦能显示出来。一般来讲，排卵前后体温只在 36.7℃ 上下产生极细微的变化，这种极其细微的变化只有用妇女体温计才能测量出来。测量体温一定要选在刚睡醒时，也不可东想西想后再量，因为脑力消耗也会升高体温。

(3) 自我观察法

所谓自我观察法，就是通过观察白带的质与量来加以推断。接近排卵期

的时候，白带会相当清澈，而且较平常多出 3 倍；一旦排卵后，就会呈现浑浊现象，而且相当黏滞，此时可以确定排卵已经发生，而排卵之后两周左右，就是月经来潮的时候。所以，通过观察阴道分泌物也可以推算排卵日，同时还可以顺着排卵日推断出月经来潮期。这可能是最容易的来潮测定法，但在正式使用此法之前，应先自我测试几次才会准确。

“倒霉事”也有好处

常有许多女性感叹：女人要是没有月经这个麻烦，日子会好过得多。日常生活里，更有好多女孩把月经看作“倒霉”的事情，是这样吗？

(1) 判断自己是否怀孕

育龄期的已婚女性，根据以往月经规则，若此次月经超过 10 天以上没来，首先就要考虑自己是否已经怀孕了，可以去医院进行详细检查。确定妊娠以后，不准备生育的须尽快采取补救措施；想生育的，则要更加注意营养，避免接触烟、酒、农药、有害化学物质、射线等，避免服用可以引起胎儿畸形的药物。

根据月经还可推算预产期，对孕期保健和孕期心理都是非常有益的。

(2) 及时发现疾病

如果女孩已过 18 岁仍未月经来潮，或女性既往曾有过正常月经，现停经 3 个月以上（不包括因妊娠、哺乳、绝经所致），就要检查是不是有生殖道下段闭锁、先天性无子宫或者子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌或消耗性疾病等。除此之外，月经的时间、量、伴随症状等的变化也是发现和诊断许多疾病的重要线索。

“好朋友”来了巧护理

月经是女性身体规律运动的标志。月经期间，女性由于雌激素及孕激素

的缺乏，子宫内膜因失去性激素支持而脱落，盆腔出现充血，常伴有下腹坠胀、腰酸感，还有一系列如情绪低落或暴躁、嗜甜食等情况出现。那么，该如何做才能保证经期顺畅呢？

(1) 月经期要注意卫生，应当每天淋浴清洗身体

能用温水每天淋浴两次较好，以保持外阴处清洁。因为在月经期，阴道原来的酸性环境被破坏，会阴部抵抗力明显下降，容易受到病菌的感染，此时细菌还很容易上行侵入阴道，造成逆行感染。所以，此时千万不能进行坐浴、盆浴，以避免污水进入阴道导致细菌滋生。

(2) 月经期穿的内裤不宜过小或过紧

月经期间穿臀围小的紧身裤会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿；也不宜穿用化纤织品做的内裤，内裤的面料应以吸湿性、透气性均好的棉、麻织品为佳。

(3) 要注意个人卫生，勤洗澡、勤换内裤

由于女性的尿道较短，尿道口在会阴部附近，细菌本来就容易侵入尿道，加上夏天气温高，人体出汗多，女性的外阴部汗腺又特别丰富，如果穿的内裤不干净，就易使外阴长时间潮湿，此时细菌繁殖得特别快，并会乘虚而入，引发尿道发炎，导致尿道充血水肿，并出现尿频、尿急、尿痛等症状。

月经过多怎么办

每次月经期出血量超过 100 毫升就被认为是月经过多，临床上一般用“月经用垫过多”、“量多顺腿流”、“超过原月经量一倍以上”以及“有大量血块”等来形容月经过多，月经过多者其周期及经期可正常亦可不正常。

引起月经过多的原因如下。

(1) 卵巢雌激素分泌过多，或较长期刺激子宫内膜使其增生超过正常厚度，因而脱落时出血量增多。如某些无排卵型功能性子宫出血在一段时间闭经后，继之即会有阴道大出血。

(2) 在月经过多的患者中，有不少是由妇科器质性疾病引起的，常见的有子宫肌瘤，特别是黏膜下子宫肌瘤、子宫内膜息肉等。

(3) 全身性疾病如白血病、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、严重贫血等血液病，还有肝病、高血压等。

(4) 精神因素、劳累、产后、放环等亦可出现月经过多的现象。

(5) 有少数患者自初潮后月经量一直较多，但并无其他异常，这可能是由于其子宫内膜螺旋小动脉血管较丰富，或血管脆性增加，易破裂或不易修复导致的。

当月经量多，特别是出现头晕、心慌、面色苍白等贫血现象时，应去医院检查，排除器质性病变。因为只有彻底治疗这些疾病，才能从根本上治好月经过多病症。

(1) 子宫肌瘤可予以刮宫或手术切除。

(2) 某些血液病可予以激素治疗。

(3) 未找到确切病因的患者，一般可用止血药物对症治疗。

(4) 历来月经过多或过多不显著患者，亦可观察而不治疗。

月经过少怎么办

月经过少是指月经周期正常，但每次行经天数短于3天（正常行经天数为3~7天），经血量每次不超过20毫升。患者则一般叙述月经垫不能湿透或几乎不用垫，经血色淡或深等。

引起月经过少的原因如下。

(1) 垂体功能低下，卵巢分泌雌激素不足，因而子宫内膜增生不足，内膜较薄，脱落时出血量少。长期服用避孕药，由于对垂体功能抑制，某些患者也可出现月经过少。

(2) 子宫本身病变，如子宫内膜发育不良、结核性病变破坏了部分子宫内膜，或多次粗暴刮宫损伤了子宫内膜等。

(3) 少数妇女初潮后月经量一直较少，但其排卵生育功能均正常，可能系个体差异所致。

月经过少无特效的治疗方法，若为某些妇科疾病引起，则应以预防为主。主要的预防措施有如下。

- (1) 预防结核感染，一旦感染应及时治疗。
 - (2) 尽量少做人工流产，以减少对子宫内膜的损伤。
 - (3) 避孕药应与其他避孕措施交替应用，以避免对垂体功能过度抑制。
- 进行性月经减少常常是闭经的先兆。

月经期避免冷水洗澡

洗冷水澡时水温过低，人体会感到寒冷，继而产生一系列的应激反应，如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等，不但不能消除疲劳，还易引起感冒，应尽量避免。女性因其特殊的生理原因，特别是在经期、哺乳期和怀孕期间，遇到冷水的刺激会引起女性内分泌失调、闭经及腹痛，而且许多细菌会进入阴道引发阴道炎等妇科疾病，严重的可影响女性怀孕和生理健康。体质较差的女性，尤其不能用冷水洗澡，否则冷的刺激会导致抵抗力本来就较差的身体发生感冒、发热等疾病。但长期坚持用冷水洗脸可促进血液循环，起到预防感冒、鼻炎的作用，还可使女性皮肤变得更有光泽、更有弹性。

女性经期莫捶腰

女性在月经期间，由于盆腔充血，会使人感到轻微不适，如腰酸、小腿或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等，也有部分女性伴有倦怠、嗜睡、面部浮肿、情绪不稳定、脾气急躁等症状，这些都是经期正常生理现象，一般无须治疗。

但有些年轻女性在月经来潮时会采用捶打方法来缓解腰酸背痛，专业医生告诫说，这种捶打腰背的方法并不可取，其结果往往适得其反。

人为地随意用力捶打腰背常常会加剧腰背酸痛，这是因为捶打腰背会使盆腔更加充血且血流加快，导致月经过多、经期延长，反而使腰酸背痛更加严重。同时，由于女性在月经期全身和局部的抵抗力降低，不利于经期子宫内膜剥脱后创面的修复愈合，也容易引起感染而患急、慢性妇科疾病。

由此可见，妇女经期不能捶腰，否则不利于经期身心健康。

经期乳房胀痛的处理

乳房的生长和发育直接受卵巢分泌的雌激素和孕激素的影响。雌激素使乳腺管发育，孕激素与雌激素协同作用，使乳房的腺泡发育完善。在月经前期，体内雌激素和孕激素的水平明显提高，使得乳房上皮组织增生，腺泡加速生长，间质充血水肿，会出现一侧或两侧乳房胀痛，甚至还会在胀痛的乳房上摸到大小不一、质地结实的肿块，而到月经来潮之后，体内激素水平大大降低，乳房的充血肿胀也就自然减轻直至消失。

因此，少女对此应有所了解，不要因乳房胀痛而忧虑和恐惧，一般也不需要进行治疗。但应注意，在月经来临或行经期间注意劳逸结合，少吃咸食，保证足够的睡眠，这样将有助于减轻或消除乳房的不适症状。

月经期的体育锻炼

月经是一种正常的生理现象，即便在月经前1~2天或经期出现腰酸、腹痛、腹部下坠、精神不振、疲乏、困倦等现象，也都是正常的生理反应，这些症状一般在月经开始后1~2天就会慢慢消失。所以，青春期女性在经期仍可参加一些适当的体育活动，如徒手体操、打乒乓球、练太极拳等。适当的活动可以改善盆腔的血液循环，减轻盆腔出血，并有助于调节大脑的兴奋和

抑制过程，保持精神愉快，减少烦躁情绪和不适感。患有痛经的女性在经期坚持做医疗保健体操，可减轻疼痛的症状。个别经期反应特别强烈的女性最好不要参加体育活动。

青春期女性在经期应避免参加剧烈运动，如跳高、跳远、快跑、踢球等，也不要进行增加腹压的力量性锻炼，如举重、练哑铃等，以免使盆腔的血液循环加快，引起月经过多或经期延长。此外，在月经期间，固定生殖器官的一些韧带因充血而松弛，剧烈运动可能使韧带扭伤，造成子宫移位，从而导致月经不正常，甚至引起盆腔炎、贫血等，所以少女在经期不宜参加剧烈的运动或过重的体力劳动。

月经期不要去游泳，因为此时子宫内膜正在出血，子宫口又处于微开状态，游泳会使病菌易于入侵，从而引起生殖器官炎症等妇科疾病。冷水的刺激还会引起盆腔和子宫血管的收缩，导致经血过少，甚至闭经。

平时习惯冷水锻炼的女性，包括冷水洗脚、冲淋和浸泡等，经期应暂时停止，可改为冷水擦身、洗脸。水温也应高些，持续时间短些，不要擦腹部，擦身后要注意保温。



经期的饮食禁忌

多数妇女在月经来潮前会出现轻微的乳房胀痛、胃不适、腹胀、易怒、忧郁等症状，这主要与体内雌激素分泌过多及胰岛素分泌改变和苯酚代谢减弱等因素有关，如能在经前注意饮食，就可以减轻或消除这些症状。

①忌食咸食。咸食会使体内的盐分和水分储存量增多，月经来潮前出现的头痛、易怒、激动等症状与此有关，所以月经来潮前 10 天开始应低盐饮食。

②忌食辛辣食物。

③少吃肥肉、动物油及甜食。

④少吃或不吃生冷食品。月经期吃生冷食品一方面损伤脾胃，有碍消化；

一方面易损伤人体阳气，阳虚生内寒，容易造成血行不畅，出现经量过少、痛经、有血块以及小腹寒痛等。因此，经期食物以温热为宜，冬天可适当吃些龙眼肉、羊肉等，以补身体之虚。

⑤妇女月经期不宜饮浓茶。这是因浓茶中含有咖啡碱，对神经系统和心血管都有一定的刺激作用，能使人兴奋，基础代谢增高，容易发生痛经、经期延长和经血过多现象。女性经期经血中流失了大量高铁血红蛋白、血浆蛋白和血红蛋白等，所以在经期和经期后应多吃含铁丰富的食品来补充。浓茶中含有高达40%的鞣酸，在肠道中极易与食物中的铁质结合而沉淀，妨碍肠黏膜对铁元素的吸收，容易导致缺铁性贫血。

⑥经期不宜多喝饮料。女性尤其是青少年女性，在经期多饮汽水、可乐等饮料，会导致月经期铁质缺乏症。因为饮料中多含有碘酸盐，它与人体内的铁质发生化学反应，可将那些有用的铁成分变成无用废物，而且随着经血还要流失部分铁质。所以，经期，特别是青春少女，在其铁的需要量比任何时候都要多的情况下，不宜多喝饮料，以免因缺铁而发生贫血。

⑦忌食酸性食物。中医学认为，经期如食酸性食物，会使经血涩而不畅，致月经量少、痛经或闭经。所以，经期应少食醋、柠檬、梅、李子等酸味之品，以利于经血通畅。

吸烟影响月经正常规律

近些年不少女性把吸烟作为一种时髦来消遣，女性吸烟人数呈逐年上升趋势，这里我们不会谈到已家喻户晓的吸烟与肺癌的关系，而主要是来讲讲还不大为众多女性所了解的吸烟与月经的关系。

维持一个女性的青春和第二性征要依靠卵巢分泌的雌性激素，而在雌激素的合成过程中有一个必不可少的酶——芳香化酶。香烟中的主要杀手尼古丁类物质是芳香化酶的死敌，它对卵巢中的芳香化酶有特异性的抑制作用，会使雌激素的生成减少。女性缺乏雌激素，就像花朵失去雨露的滋润一样，

不仅使皮肤粗糙、皱纹早现，更为严重的后果是影响少女子宫、输卵管等生殖器官及乳房等第二性征的发育，影响月经的正常规律。成年女性吸烟过多可造成月经稀少或闭经，严重的可影响受孕。长期吸烟还会使绝经期提前到来，并使绝经后的骨质疏松症状加重。希望女性朋友珍惜自己的生命与健康，尽快与香烟一刀两断。

减肥过度易使月经紊乱

过度减肥的危害之一是可能引起月经紊乱，严重者可导致闭经。

人们很早以前就发现，非常瘦的芭蕾舞女演员或体操运动员往往月经初潮年龄延迟，在她们中间，闭经和月经过少的发病率也比平常人高出许多。当一个妇女丧失 10%~15% 的体重时，即丧失她身体脂肪的 1/3 左右，将会发生月经紊乱或闭经。

近一个世纪以来，女性初潮的年龄逐渐提前，究其原因，是社会、营养、卫生等各方面条件的改善，使月经初潮出现所需要的临界体重提前所致。如果您日常稍加留意，也可能会发现中度胖的女孩比瘦女孩的月经初潮先至，营养不良会使月经初潮推迟。体重低于临界体重的厌食女孩，常可导致闭经。

科学家们解释道，由于女性的乳房、腹部、大网膜和长骨髓中的脂肪组织可使雄激素变成雌激素，所以脂肪组织是雌激素的一个重要的性腺外来源。脂肪组织的量可以直接影响体内控制月经周期的内分泌调节。一定身高的最轻体重，可以代表体内临界的瘦/肥比例，女性应当维持这种最低的比例，使体内保持足够多的脂肪，月经周期才能正常。

月经久而不止怎么办

有些女性会出现月经长时间不止的现象，这其实是月经不调的一种表现。所谓月经不调，是指月经周期、经量、色、质发生异常以及伴随月经失调出现

的全身性病变，是女性中的一种多发病。引起月经不调的原因是机体正气不足、抗病能力低下、肾气亏损、饮食不节、营养不良、房劳多产、太胖太瘦、跌扑损伤、机械刺激及全身性疾病等诸多因素，这些因素使卵巢、体内激素调节功能紊乱，导致冲任空虚，血海不能按期满溢，行经规律失常而生病。

当发现月经久而不止时，女性朋友需要调整身体状况，防治措施可从以下几点入手。

(1) 注意身体保健

要增加营养，多吃含蛋白质丰富的食物以及蔬菜和水果；在生活上劳逸结合，不参加重体力劳动和剧烈运动，睡眠要充足，精神要愉快，不要在思想上产生不必要的压力。

(2) 应用药物进行止血

药物止血的方法有两种：一种是使子宫内膜脱落干净，可注射黄体酮；一种是使子宫内膜生长，可注射苯甲酸雌二醇。再用些止血药物，如云南白药、安络血、维生素 K、止血芳酸和止血敏等，一般都可以达到止血目的。

(3) 恢复卵巢功能，调节月经周期

一般青春期功能性子宫出血，随着年龄的增长和合理治疗，可以很快痊愈。对于有排卵性功能性子宫出血，在排卵前期注射绒毛膜促性腺激素，可望调节月经周期。

(4) 中医中药治疗

在治疗和调节内分泌功能和止血方面，中医都有独到之处，应适当请中医治疗。各种药物治疗，都必须在医生指导下进行，不得自己擅自用药，因为调整内分泌的药物作用很复杂，服用不当会造成严重的月经紊乱。

如何避免痛经困扰

女性痛经是指女性在行经期间或月经前后下腹部出现的痉挛性疼痛或持续性疼痛，而且还会伴有恶心、呕吐、腰酸、乳胀甚至昏厥等现象。痛经严

重困扰着女性正常的工作和生活，但是通过日常预防和治疗是能得以减轻或消除的。

以下介绍避免痛经困扰的方法，以便为女性解忧。

(1) 避免咖啡因和生冷油腻的食物

经期应避免食用咖啡、茶、可乐、巧克力等含咖啡因的食物，因为这类食物会使人神经紧张，增加焦虑和不安的情绪，加重经期不适。还要避免食用生冷油腻的食物，因这类食品会刺激子宫、输卵管收缩，从而诱发或加重痛经。

(2) 保持温暖

经期御寒能力下降，受凉易引发疾病或痛经，多喝热水或在腹部放置热敷垫或热水瓶，可以保持身体温暖，加速血液循环，松弛充血的骨盆部位及痉挛，以减轻痛经的症状。

(3) 脚部按摩

在脚踝双边的凹陷处有被认为是和骨盆部位气路相通的指压点，用双手拇指轻轻捏按，并慢慢沿着跟腱向上按压，直到小腿部位，每侧按压数分钟，有减轻腹痛的作用。

(4) 服用维生素 B₆

维生素 B₆ 有稳定情绪和缓解疼痛的效果，对经前紧张症有显著疗效，所以经前可以尝试服用维生素 B₆，剂量一般为一天 50~150 毫克，不可过食，核果类、豆类、香蕉和全麦食物等都是维生素 B₆ 的较好来源。

(5) 补充矿物质

镁能使神经激素作用的活性物质维持在正常水平，而且在月经后期，镁元素能起到消除紧张心理、缓解压力的作用。而钾在神经冲动的传导、血液的凝固过程以及人体所有细胞的机能方面都有重要作用，能缓和情绪、抑制疼痛、防止感染，并减少经期失血，所以在月经前夕及期间，增加钾及镁的摄取量能帮助缓解痛经。

(6) 不穿紧身内衣

月经期间应避免穿着紧身内衣，因为在穿脱内衣时会使盆腹腔压力突然

变大，容易造成经血回流，而且长时间穿着会使经血流出不畅，出现经期腰腹疼痛的现象，甚至导致子宫内膜异位等妇科疾病。所以，经期应穿相对宽松且质地为纯棉的内衣，以减轻痛经。

(7) 腹部按摩

自月经之前一周开始，每天先用拇指点按肚脐、归来、气海、中极、关元、三阴交各半分钟，再换作仰卧位用手按摩脐下腹部 3 分钟，再从肚脐向阴部前方高骨（即耻骨联合）推摩 30 分钟，直到月经结束 3 天以后，可有效缓解腹痛。

(8) 服用止痛药

阿司匹林和扑热息痛有治疗痛经的作用，这些药物中含有能抑制前列腺素作用的成分，痛经时用牛奶送服能有效治疗痛经并防止药物伤胃。

(9) 妇科检查

痛经分为原发性和继发性，原发性痛经是由子宫内膜合成的前列腺素引起子宫剧烈收缩引起的，继发性痛经是由子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫腺肌症、子宫肌瘤等妇科疾病或者在子宫内放置节育环引起的。所以，如果以前未曾发生痛经的女性出现痛经现象，应去医院检查，确定痛经发生的原因之后，针对原因进行治疗。

(10) 保持心情放松

多数痛经的女性都会有对月经的恐惧，心情过分紧张也会加重经期腹痛的程度，有些特发性疼痛者在第一次分娩后约有 80%~90% 痛经症状会消失，所以痛经的女性在心理上应消除紧张情绪和对痛经的恐惧感，避免过度劳累，保持心情愉快，这样才能够减轻痛经给身体带来的影响。

痛经不妨做做泡脚调理

女性经期一般都比较烦躁，尤其是患有痛经的人，经常会影响工作、学习和休息，可尝试用中药泡脚，所有的适龄女性均可采用中药泡脚的方法调

理身体。有的女性经期会腰痛，也可用热水泡脚来增加血液循环，同时可转移注意力以减轻腰痛的不适。中药加入约两升水，大火煮开后再用小火煎煮30分钟，等药冷却至50℃时连渣倒入盆中，煎煮过的中药可反复利用几次。泡脚之前可先用热气熏蒸一会儿脚部，等水温适合时开始泡脚。盆中药液量应该浸没踝关节，如果药液不足量，可加适量温水。泡洗过程中可加热水，最好是能泡至全身微微渗汗，脚应在药液中不停活动，以让足底接受药渣轻微的物理刺激，而且最好同时用手擦揉脚趾，尤其是拇趾。每次泡脚要坚持30分钟以上。



闭经女性生活注意事项

(1) 闭经患者忌情志不调

临床上发现不少闭经妇女有长期精神创伤、精神过度紧张、情绪过度抑郁的病史，青春发育期间闭经少女更是如此。中医认为，七情内伤，每致肝气郁结不达，气机不利，血滞不行，冲任不通，则经闭不行。但情志不调所致闭经大多是功能性的，通过良好的心理调养，保持舒畅心情，摒除不良情绪因素的影响和干扰，就能够保持气血流畅，预防闭经的发生。

(2) 忌经期或月经前涉水受寒

月经期或月经前，血室正开，此时若冒雨涉水，或衣薄劳作感受寒邪，血为寒凝，寒之收引，使血管收缩，加重血液凝滞，便可形成闭经。所以，在月经期及经前，应防止受凉、淋雨、下水劳作、用冷水洗脚，一定要注意保暖、防止受寒等。

(3) 忌房事过频

妇女房事过频会损伤肝肾，以致肾精亏损，肝血虚少，无精化血，冲任失养，可能慢慢形成闭经。另外，还应减少或避免人工流产，以免影响子宫内膜的增生，导致闭经。

(4) 忌哺乳期过长

哺乳期，一般在小儿1周岁半为宜。假若哺乳期过长，一来不能满足婴儿生长所需的营养要求，二来消耗母体的正气，导致营养不良，影响下丘脑部及垂体激素的合成和分泌。乳汁为精血所在，哺乳时间过长会使精亏血少，导致闭经，所以要避免哺乳期过长。

闭经女性的饮食保健

(1) 闭经患者宜选用高糖、高蛋白、高维生素的食物

原发性闭经与气血两虚型闭经均应加强营养，宜进食平补类食物，如猪肉、鲤鱼、黄豆、小米、扁豆、芝麻、山药、大枣、花生、白果、莲子等；或食温补类食物，如牛肉、狗肉、羊肉、鸡、鳝鱼、龙眼肉、荔枝、红糖、饴糖等。此外，如乌鸡、猪肝、猪血、木耳、核桃等，也可适量进食。

(2) 实证、热证饮食保健

闭经患者属实证时，要多食通经活血的食物，如山楂、油菜、黑豆、墨鱼等。其中属热证者，饮食应避温热，多吃蔬菜、水果等偏凉之物。

(3) 忌食不利营养精血的食物

大蒜、大头菜、茶叶、白萝卜、榨菜、冬瓜等多食会对精血生成有损，使经血乏源而致闭经，所以要忌食。

(4) 忌食肥腻食物

如皮蛋黄、鸡蛋黄、鸭蛋黄、猪脑、猪肝、猪肾、猪油、猪肥肉、猪肠、猪心、羊肉、鳗鱼、墨鱼、鸡肉、甲鱼、青鱼、草鱼、虾、带鱼、蛤蜊、蟹、奶油、巧克力等，这些食物含有较高的蛋白质、胆固醇、脂肪，多食后极易造成体内营养过剩，进一步增加脂肪堆积，加重肥胖，阻塞经脉，使经血不能正常运行，所以应尽量少吃或忌食。

(5) 忌食生冷、酸涩的食物

生冷之物，如各种冷饮、凉拌菜、寒性水果、寒性水产品等食物，食用

后可引起血管收缩，加重血液凝滞，使经血闭而不行，所以应忌食。另外，米醋、石榴、青梅、杨梅、草莓、山楂、杏等酸寒收敛之物，闭经者食用后可加重病情，故亦应忌食。

(6) 忌食胡萝卜

胡萝卜虽含有较丰富的营养，但其有引起闭经和抑制卵巢排卵的功能，欲生育的妇女多食则不易怀孕，故应忌食。

(7) 忌饮食不节

暴饮暴食、饥饱不均等不良的饮食习惯可伤脾胃。脾胃为气血生化之源，脾胃受损，会使血运不行、冲任血少而引起闭经，所以要忌饮食不节、暴饮暴食。

第三节

舒缓身心，安然度过更年期

更年期与更年期综合征

更年期通常意义上是指女性从生殖期过渡到非生殖期的年龄阶段，也是人体由成熟走向衰老的阶段，从时间上包括围绝经期前后的一段时间。女性一般在 40 岁以后进入围绝经期，此时卵巢功能开始逐步衰退，月经渐渐减少以至于紊乱，大约经过 10 年的时间，到 50 岁左右绝经，这是不以人的意志为转移的生理现象。

女性体内的多个器官和组织都接受雌激素的刺激，随着更年期的到来，女性体内的激素水平逐渐下降，这些器官和组织会因为代谢发生变化而出现一系列的相关症状，这就是更年期的近期、中期和远期并发症，这些并发症可以分为五大类，即更年期综合征、泌尿生殖道萎缩、骨质疏松、心脑血管

疾病与老年痴呆，同时，随年龄的增加，患者可合并或出现一些器官退化的问题。所以，更年期被称为“多事之秋”，除了是说更年期的确处于人生的秋季外，也是说更年期易发多种疾病。

更年期综合征是更年期常见的症状之一。

更年期症状知多少

更年期最早也是最明显的症状，是血管舒张和收缩失调的一系列表现，如潮热、出汗和心慌。此症状少则一年半载，多则四五年就自行消失。其次是自主神经系统功能失调，如疲乏、注意力不集中、抑郁、紧张、情绪不稳、易激动、失眠、多疑、健忘、肢体感觉异常（有蚁走感、麻木、沉重、痉挛）、头晕、耳鸣等，这些症状不一定都出现，每种症状的轻重程度及发作频率各不相同，可以多样化。其他症状如骨骼疼痛、骨质疏松、冠心病、高血压病、动脉硬化症、各种代谢及营养病，以及泌尿系统和生殖道不适症状，在临床上虽然不如血管舒缩和自主神经功能失调症状那样困扰患者，但这些改变多半是不可逆的病理状态，常持续到老年期，或加重，或引起其他并发症，影响到健康和生命，应予以充分注意。

多数更年期女性由于卵巢功能减退比较缓慢，机体自身调节和代偿足以适应这种变化，不会有或仅有轻微症状。但有些人，由于种种原因，雌性激素水平的下降速度比较快或突然，或同时有一些较强的外因，与雌性激素水平的变化共同作用，超过了机体和自主神经能承受的程度，从而出现一系列程度不同的症状，通常将这些症状称为更年期综合征。

正确认识更年期

女性在 40 岁以后，从生殖功能旺盛状态逐渐衰退到生育功能完全丧失的过渡时期，称为更年期。一般认为月经停闭 1 年以上才能确定为绝经。绝经

是这段时期内出现的重要事件，它意味着女性月经和生育功能的终止，但它不包括更年期的全过程。绝经之前 2~4 年间卵巢功能已逐步衰退，表现为月经周期延长或缩短、月经淋漓不尽、月经量增多或减少，这称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即消失，一般要经历 2~3 年或 6~8 年，这称为绝经后期。更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和，又称为围绝经期。

更年期大约在绝经前 10 年开始，即 40 岁左右；绝经后约 10 年时间，卵巢功能才完全消失，人即进入老年期。

进入更年期后，你会不由自主地脸红、发热、流虚汗、心跳加速、紧张不安。

更年期症状很容易治疗，只要尽早让妇产科医师诊断检查，就能够利用补充女性激素的更年期激素取代治疗，轻松解决这个问题。

不要以为更年期综合征是中老年妇女的一种常见疾病就对其不予以重视，它对更年期妇女的生活质量有较大的影响。更年期症状发生的种类、持续的时间和程度存在着很大的个体差异，它的发生不仅与雌性激素水平的改变有关，还受心理因素、社会因素及个人性格的影响。

研究发现，更年期综合征发生率较高的症状是神经心理症状，如记忆力减退、易激惹、失眠多梦、乏力、头痛头晕、心慌出汗等。情绪不稳定型和比较不稳定型的女性神经心理症状，如头晕、乏力、心慌、注意力不集中、腰背关节痛、皮肤感觉异常的发生率明显高于情绪稳定型和比较稳定型的女性。内向和比较内向的女性失眠的发生率也明显偏高，情绪不稳定的女性对外界的各种刺激反应也过于强烈。

一个人的性格不能简单地用好与坏来概括，但许多疾病的发生与人的性格有关。患有更年期综合征的女性除了要在医生的指导下采用中西药物治疗外，自己还要特别注意心理治疗，必要时需进行心理咨询，这对有一定程度的神经质和精神质性格特征的女性来说尤为重要。

更年期女人不言老

仔细想一下，女人的一生其实是很辛苦的，特别是在青壮年时期：学习、工作、事业、家庭、生儿育女。经过了几十年的劳碌，终于事业有成、儿女长大成人，女人似乎终于可以过上轻松惬意的生活了，可是女人最怕的更年期又到了。自古美人如将军，不许人间见白头，红颜老去确实是一件令人可惜的事情，但是更年期真的就意味着你已经老了吗？不了解更年期，把它视为洪水猛兽而忧虑不已，这样的女人才更容易走向衰老。当对更年期有了足够的了解后，我们就会发现处在更年期中的女人也可以生活得快乐从容。

更年期长短不一，因人而异，一般来说都是开始于 40 岁，历时可达 10 年甚至更长。而更年期的到来也往往有一些先兆，掌握了这些，你就可以预测自己的更年期。

(1) 更年期年龄也是有“家族遗传”的

你可以把祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄作为预测指标，一般情况下你的更年期年龄也会和她们相近。

(2) 初潮年龄可以预测更年期年龄

从前有人说“月经 30 年”，其实这种说法不正确，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。

(3) 月经紊乱现象

月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式，常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等表现形式。绝经是进入更年期的重要指标之一。

(4) 更年期的先兆

妇女进入更年期之前一般都有某些症状，如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。

通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。

更年期女性往往会激动易怒、敏感多疑、唠叨不休、记忆力减退、失眠，这种情况虽然不可避免，但我们应当多进行一些心理调适，放松身心，以减轻这种症状。

更年期让女性如此惧怕，它到底会给我们带来哪些影响呢？

首先，女性的生殖系统开始衰退，最突出的就是卵巢老化；其次，绝经期女性的皮肤、肌肉、关节也会老化，这正是让女性最担心的问题。

自绝经后，皮肤逐渐变薄，皮下脂肪也开始萎缩。汗腺功能减退，皮肤干燥松弛而无弹性，皱纹增多。眼睑及下颌等部位形成袋状隆起，面部显得臃肿，同时有色素沉淀。皮肤触觉、痛觉、温觉均日趋低下，伤口愈合和组织再生能力下降，肌肉长度减少，肌组织张力减少并逐渐退化。由于钙吸收及矿物质代谢失常，易引起关节酸痛，多发生在肩、颈、腰、骶、髋等关节，表现为后头部、项背痛及腰背酸痛或游走性关节痛，有的仅出现足后跟疼痛。

不仅如此，绝经后女性还容易“发福”，这主要是由基础代谢降低，体力活动却相对减少，使得脂肪易在下腹、臀部、腰、大腿等处堆积所致，所以更年期女性应当多参加一些户外活动。

更年期的到来是每个女性都要面对的，你恐惧也好，失望也罢，终究无法改变这个现实，所以女性朋友应该对更年期的一些基本知识有所了解，然后再对自己进行必要的调整，愉快地度过更年期。

更年期妇女宜遵守的饮食原则

合理膳食是更年期妇女保持身体健康的重要因素之一，要想安全、顺利地度过更年期，在日常生活中宜遵守以下饮食法则。

(1) 减少热能摄入

更年期妇女容易发生肥胖，据报道，更年期和绝经期肥胖者占 10%，这

是因为内分泌在更年期时发生变化，使摄食中枢失调，随着年龄的增长，活动量减少，体内消耗热能也随之减少，造成热能过剩而引起肥胖。肥胖又会导致糖代谢异常，促使动脉硬化的形成和发展，增加心血管疾病的发病率。所以，要控制饮食，特别是要控制脂肪和糖类的摄入。合理分配三餐，早、中、晚三餐的数量分配最好分别占全天总热量的 30%、40% 和 30%，尤其是晚餐，应选用低动物脂肪、热能稍低，且易消化的食物，以八成饱为佳，并且睡前不宜吃食品。

(2) 饮食要清淡低脂

更年期妇女要注意膳食中脂肪和胆固醇的摄入量，要少吃或不吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，少吃动物油脂，多吃植物油，多吃蔬菜、水果、鱼类等含胆固醇少的食物。多吃大豆制品，因为它们富含植物性蛋白，大豆蛋白可使血胆固醇含量明显降低。多吃颜色深的新鲜蔬菜和瓜果，以增加膳食纤维、B 族维生素、维生素 C 和维生素 E 以及无机盐、钙、铁的供给。多吃富含纤维素的食物，如豆芽、韭菜、芹菜、竹笋、萝卜、青椒、苹果等，以增加胃肠蠕动，促进胆固醇的排泄。

(3) 低盐饮食，多吃富含钙、铁的食品

更年期妇女由于内分泌的改变，可能会出现水肿、高血压症状，有高血压家族史的更年期妇女，食盐每天要控制在 3~5 克。更年期妇女体内雌激素水平降低，骨组织合成代谢下降，容易发生骨质疏松，会增加骨折的发生率。若更年期妇女钙质不足，将加重情绪波动，因此更年期妇女要经常食用含钙质高的食品，如乳类及乳制品、海产品、虾皮、海带、紫菜、骨粉、芝麻酱、骨头汤等，钙供给量每天不应少于 1 克。铁对造血器官有重要作用，要多吃含铁高的食物，如黑木耳、海带、芝麻酱、猪肝、黄豆、芹菜、香菇、苋菜、田螺等。

(4) 营养均衡

饮食合理搭配。更年期妇女对能量的供应可适当降低，一般可减少 5%。要补充高质量蛋白质，如瘦肉、乳类、蛋类、禽类、豆类等。适当食用植物油，少吃动物脂肪。多吃新鲜水果、蔬菜，以及富含钙、铁的食物，同时注

意摄取含锌的食物，如牛奶、海产品、猪瘦肉等。还要多吃富含硼的食物，如苹果、葡萄等，可以防止雌激素水平降低。在饮食搭配上做到荤素搭配、粗细搭配，饮食多样化。

(5) 饮食定时定量

改变不良饮食习惯，合理安排一日三餐。饮食要定时定量，细嚼慢咽，不挑食、不偏食。每天要多饮水，以防止引发心脑血管疾病。安排好一日三餐，本着“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少”的原则去搭配。早上吃得好，是指质量要好，如吃些牛奶、鸡蛋、麦片、豆浆等；中午吃得饱，指数量要足，食物种类丰富，主副食多样化；晚上吃得少，是指数量和质量上都要有控制，以八成饱为佳，饮食以清淡为宜，若晚餐吃得太多太好，既会影响睡眠，又会使过多的脂肪堆积造成肥胖，同时要在烹调和花色品种上注意科学合理搭配。



更年期女性个人卫生的清洁

讲究个人卫生是预防疾病发生的重要措施，进入更年期的女性更应注意个人卫生，特别是外阴、口腔和皮肤卫生。

(1) 阴部卫生

进入更年期后要坚持每天清洗外阴。因为更年期性激素分泌减少，外阴、阴道局部抵抗力明显下降，如不注意卫生，常可引起局部细菌性感染，并易上行发生阴道炎、尿道炎和膀胱炎。一般要求每晚睡前用清水或 1:5000 高锰酸钾冲洗外阴，并勤换内裤。内裤应为纯棉制品，忌穿化纤内裤。如有老年性外阴炎、阴道炎，可用硼酸、乳酸稀溶液冲洗外阴或坐浴，也可用茵陈、苦参等中药煎水冲洗外阴或坐浴。如有瘙痒，千万不要用手抓，也不能用开水烫洗，以免加重病情。

(2) 口腔卫生

更年期妇女因为牙齿松动、牙冠磨损、牙龈萎缩，牙周病、口腔疾病发

生率明显增加，因此必须注意口腔卫生。首先，要养成饭后漱口、早晚刷牙的习惯，尤其是睡前刷牙，还应注意刷牙的正确方法；其次，有口腔疾病及龋齿时，要积极治疗，需要装假牙者一定要及时镶补。

（3）皮肤卫生

更年期由于皮脂腺和汗腺的分泌、排泄功能有所下降，皮肤的屏障作用减弱，而且皮肤的弹性降低，皱纹及脱屑增多，容易引起皮肤感染和皮肤瘙痒症，因此要注意保持皮肤的清洁、卫生。要勤洗澡，一般至少每周洗 1~2 次，洗头时水温不宜过高，不要用碱性太强的洗发水，以免损伤头皮。要勤换内衣裤，限于条件不能经常洗澡者更应注意勤换内衣裤。另外，可做全身皮肤自我按摩，以减慢皮肤衰老，尤其是面部皮肤的按摩。

更年期避孕方法早知道

更年期妇女的年龄通常为 40~52 岁，在此期间，由于卵巢功能逐渐减退，月经周期出现紊乱状况，但在月经完全停止之前，卵巢仍然会排卵，有可能受孕，因此不能放松警惕。目前，随着人们生活水平的提高，绝经年龄大大推迟，甚至直到 55~56 岁仍有月经，在此阶段还应坚持避孕，并应选择对内分泌功能无影响的避孕方法。

原放置宫内节育器如金属单环的，可继续使用，至绝经后半年到 1 年内取出。

可选用避孕套、阴道隔膜、女用避孕套等外用避孕工具。

采用各种外用杀精剂，如外用避孕药膜或避孕栓剂等。

采用体外排精法或会阴尿道压迫法避孕。

更年期妇女不能用口服避孕药，因高龄妇女服用后易发生高血压、冠心病、血栓症。此外，也不能放置宫内节育器，因更年期妇女的宫颈较硬，不易放入，而且节育器往往会引起月经过多。对已有月经紊乱或合并子宫肌瘤等妇科疾病者，如再发生月经失调，会给临床诊断带来一定的困难，对更年期妇女的健康也不利，因此以不放入宫内节育器为好。

“多事之秋” 更需好心境

更年期时，儿女已长大成人，工作已轻车熟路，但也面临着儿女将独立、自己要退休等问题。在身体不适时，常会有一种失落感、孤独感，易加重情绪的波动，平时少言寡语的人会忽然变得爱唠叨、喜怒无常，更有甚者哭闹一阵了事，有时平时开朗活跃的人会突然变得忧郁沉默。这些习惯的改变，常使家里人或周围工作的人不能适应、不能理解，也会给自己带来烦恼。

临近更年期时，要知道更年期可能出现的情况，正确地认识到更年期是人生旅途中的一段必经之路，掌握必要的保健知识，以乐观和积极的态度对待老年的到来，消除无畏的恐惧和忧虑。症状明显者，应及时到医院就医。可服用少许镇静药，有些维生素有助于调节自主神经功能。在医生的指导下应补充适量的激素，既能缓解更年期综合征的症状，又能调节钙盐代谢，促进骨质对钙的吸收，防止发生骨折，减少冠心病的发生等。

身体无其他慢性病的健康妇女，可适当多做工作，尤其是退休后可在社会上、街道上多工作、多交往，以意识到自己对社会还是有用的人。子女要多体谅父母，不仅让她们物质生活幸福，更要在感情上多给一份理解、多给一份关爱，使她们感到家庭的温馨，保持愉快的心境，安然度过更年期、老年期。

更年期综合征的非激素治疗

(1) 植物雌激素治疗

顾名思义，植物雌激素就是在植物中发现的、天然的雌激素，它与人体内的雌二醇结构和功能都很相似，有弱的活性。植物雌激素是一组混合物，主要包含四类物质，即来自大豆及其产物的异黄酮、来自大麦和富含油质植物的木脂体、来自一些水果和蔬菜的类黄酮以及来自豆类的芽孢和紫花苜蓿的香豆雌酚类，其中又以大豆异黄酮的知名度最高，并得到很多更年期女性的青睐。

植物中的雌激素在被人体吸收之前必须要经过肠道微生物的发酵和代谢才能发挥其一定的雌激素活性，人体中受雌激素影响的细胞、组织等与植物雌激素的结合能力很弱，一般不到雌二醇结合力的1%，活性在1‰~1%之间，但如果大量摄入富含异黄酮的食物，人体内的异黄酮浓度就会很高，甚至会高于人体内雌激素的浓度，高浓度的异黄酮可产生较强的雌激素活性。

植物雌激素只有在人体内达到足够高的浓度时才会对健康产生影响，其最小的剂量大约为每天34毫克。目前，国际、国内均无植物雌激素类的药品，只有保健品，但在提纯植物雌激素做保健食品时，其含量会发生很大变化，很难准确评价其剂量、疗效以及不良反应等，需要进行大量而长期的人体研究，才能证明它的临床作用。

(2) 中医药治疗

中医学认为女性在绝经期前后，肾气渐衰，天癸将竭，冲任二脉亏损，精血不足，生殖能力降低以致消失，脏腑失于濡养，阴阳失调而致本病。在此之中，肾虚为致病之本。肝肾乙癸同源，肾阴不足，水不涵木，肝阳上亢；心肾水火相济，肾精不足，肾水不能上济心火，则致心肾不交；脾肾先后天之本，互相充养，肾虚阳衰，火不暖土，则致脾肾阳虚证候。一般情况下，更年期综合征多以虚证为主，肾虚为本，涉及心、肝、脾脏，并认为女性“阴常不足，阳常有余”，临床以肾阴虚居多。治疗上应治本与治标相兼顾，补肾为本，调肝为标，化淤相辅。

研究发现，补肾药物能使子宫雌激素受体含量增加，甚至接近正常水平；补肾药物还能提高雌激素与雌激素受体的亲和力，使更年期综合征患者的雌二醇水平明显增高。临床应用较多的如坤宝丸、逍遥丸等，在缓解更年期症状方面还是有效的。其他的中医治疗包括针灸、按摩、理疗、药膳等，也可用于辅助治疗更年期综合征，减轻患者的症状。

(3) 植物药

植物药是一类来自天然植物，经过物理、化学提取分离过程，定向获得和浓缩植物中的某一种或多种有效成分，制剂而成的药物。它使用现代检测技术，有明确的定量指标，采用现代工业分离技术，使有效成分被浓缩到一

定的高含量，这是现代植物药的技术枢纽，如黑升麻异丙醇萃取物（莉芙敏）每片含 20 毫克生药、1 毫克三萜类活性成分。经过这些过程，有害成分大部分被去掉，从而在安全性上大大提高，成为国内外共享的药物。植物药对缓解更年期症状，如潮热、多汗、情绪异常、睡眠障碍等都有良好的作用，但目前认为，植物药并不是通过雌激素途径发挥作用的，它可能是直接作用于中枢神经系统而发挥作用，因此，对于一些不适合使用雌激素或对雌激素有顾虑的患者，如乳腺癌或妇科肿瘤术后、子宫内膜异位症的患者，又多了一个很好的选择。

（4）抗抑郁治疗

抗抑郁治疗主要用于那些更年期症状严重，但靠雌激素治疗效果不佳的患者，常用的治疗方法是使用镇静剂和抗抑郁药物。

①镇静剂。适用于失眠较重的患者，能改善睡眠质量及精神及体力状态。一般于睡前服药，可选用安定 10 毫克，或舒乐安定 1~2 毫克，或思诺思 5~10 毫克。如果日间常表现为烦躁不安、精力不支但又不能安静休息的话，也可以在白天分次服药，但剂量要减半。

②抗抑郁药。有研究报告显示，百优解、怡诺思等可以减少 40% 的更年期症状的发作频率，减轻 60% 的症状程度。其不良反应包括口干、暂时性恶心和食欲轻度下降等。

③可乐定。 α -肾上腺激动剂，0.1~0.2 毫克，一日两次，可使潮热降低 30%~40%。为避免不良反应，一般初用量为 0.05 毫克，一日两次，逐渐增加至 0.1 毫克，一日两次。这些药物的作用是稳定调温中枢，或可能直接作用于周围血管，阻滞血管扩张，这样潮热自然就会消失。它的不良反应主要是头晕及口干。

此外通过呼吸调整和放松训练亦可减少 40% 的更年期症状。



更年期妇女应重视防癌检查

更年期是妇科常见肿瘤和乳腺癌的高发年龄，更年期妇女宜重视防癌检

查，切忌忽视，以做到早发现、早诊断、早治疗，这样可以提高生活质量和生存率。

妇科检查在我国不少地方都已形成制度，更年期妇女要主动参加，至少每 2~3 年检查 1 次，也可定期去妇科门诊检查。

妇科检查是对妇女生殖系统进行全面检查，一旦发现异常情况如炎症、肿块等，可以及时治疗，因此可以防止某些疾病的蔓延和恶化，如宫颈炎等。

通过宫颈刮片的细胞学检查，可以对无症状的早期癌症患者做到早发现、早诊断和早治疗，能提高防治的效果，同时还可以发现癌前期病变，采取必要的预防措施防止癌变。同时还要学会乳房检查方法，以便及早发现没有症状的乳腺肿块，及早就医。

→ 第四节

性即是美，细微之处增添“性”福

性爱有益健康

正常、和谐性爱有助于健康，经多国专家研究发现，性交对于健康的益处如下。

(1) 比其他运动更能消耗热量

一般来说，10 分钟的性交所消耗的热量为 90 卡，约是同等时间内登山（35 卡）、增氧健身舞（45 卡）的 2 倍，比网球运动（71 卡）消耗的热量还多，与篮球运动（90 卡）相当。

(2) 减缓老化

英国苏格兰爱丁堡医生研究小组对 3500 人进行了调查研究，结果显示，平均每周性交 3 次以上者比其他人显得年轻 10 岁。据推测，这是因性交时分

泌的生长激素会减少脂肪、增加肌肉量所致。此外，在性高潮和射精前，血液中的防老化激素 DHEA 的水平比平时高 5 倍。

(3) 止痛

据统计，这与高潮前及高潮中分泌的脑啡肽和催产素有关。脑啡肽是强力自然止痛剂。美国医学家主张，柔缓的性生活可以提高人们忍受疼痛的能力，缓和头痛、关节痛、牙痛等各种病痛。因此，即使有腰痛病的人也不要放弃性生活。专家还提醒动过脊椎手术的患者，只要步行 1500 米没有不适感觉，就应维持正常的性生活。

(4) 提高免疫力

美国科学家经研究证实，每周进行 1~2 次性生活，免疫球蛋白 A (IgA) 的分泌量会增加，抵抗流感等呼吸系统疾病的能力会增强。美国匹兹堡大学研究组把接受治疗的乳腺癌患者分为两组，一组维持正常的性生活，另一组则无正常的性生活。通过比较，研究者发现维持正常性生活的患者治疗效果更好，因为性兴奋会使白血球中的 T 淋巴细胞在瞬间增多，而这种细胞具有杀死癌细胞的作用。

(5) 使骨骼更坚硬

美国生物学家威尼弗莱德博士指出，每周都进行性交的女性与很少性交的女性相比，月经周期更固定，雌激素的分泌量也会增加，更能有效地预防骨质疏松症。专家认为，性爱也能提高男性雄激素的分泌量，使肌肉更发达、骨骼更坚硬。

(6) 降低血压

一项英国的报告书显示，健康男性经常进行性交能有效预防心脏病。澳大利亚阿得雷德大学的罗伯森博士研究小组指出，在妊娠中坚持性生活的女性能显著降低子痫（妊娠病症）的危险。

(7) 安神助眠

性交能刺激副交感神经，取得安神效果，有助于睡眠。

(8) 减肥

性生活不仅能消耗热量，而且由于大脑负责传递快感反应的神经与负责

进食的神经中枢重叠在一起，故当性欲获得满足后，食欲也会被抑制，有利于减肥。

(9) 美容

定期进行性生活的女性雌激素分泌活跃，在雌激素的作用下，皮肤往往光滑而有弹性。

(10) 促进伤口愈合

瑞典斯德哥尔摩 Karolinka 研究所的研究证实，性交时分泌的催产素能促进特定细胞再生，其对伤口能起到促进愈合的功效。

“性”福生活也要有度

性生活的周期因人而异，常与双方的身体健康状况、情绪、环境等因素有关。因此，性生活的频率不可能一成不变，而是要根据双方性欲的强弱、性能力和身体情况加以调整。合理的性生活频率应以性生活后次日不感到疲劳、身心愉快、精力充沛为原则。

一般来说，新婚期间夫妻双方性欲强烈、心情舒畅，又多处在假日之中，性交后有足够的休息睡眠时间，即使是每天晚上性交，也不会影响健康，以后一般逐渐改为每周 2~3 次。身体健康的青年夫妻，以每周性交 3 次为宜；壮年夫妻，每周 1~2 次性交也属正常；40~50 岁的中年夫妻，每周一次为宜；身体健康的老年夫妻，也不应该戒除性生活。

女性的性敏感区有哪些

性欲的唤起主要依赖于心理性性刺激和躯体性性刺激。心理性性刺激主要是与性有关的文字、声音或图像，通过视觉、听觉引起性兴奋。躯体性性刺激是用手、口、生殖器或器械直接或间接刺激性敏感区，通过触觉及压力感受器传入神经中枢，引起性兴奋。心理性性刺激和躯体性性刺激虽具有不

同特征，但往往同时显效。

性敏感区满足指人类体表某些区域在接受躯体性性刺激后会出现局部发热发胀、阴道分泌物增多、阴蒂跳动、全身快感等性唤起现象，女性性敏感区分布较广，乳房、乳头、大腿内侧、唇部、颈部、面颊及背部等非生殖器部位称为第一类性敏感区，生殖器官如阴蒂、大小阴唇、阴阜、阴道及宫颈等，为第二类性敏感区。



增进夫妻恩爱有妙法

其实，对于缺少了新婚时的激情，逐渐归于平淡的夫妻来说，有意识地增加心理上和外表上的变化来加强夫妻间的相互吸引，既可增加婚后的凝聚力，又会使夫妻恩爱，从而家庭生活过得更加愉快。下面介绍的几则方法，也许会对您有所启发。

(1) 增加感情投入

比如夫妻间经常一起去参加各种宴请、社会活动或参加一些娱乐活动，通过活动可以展示自身固有的魅力，让对方在人群中重新发现自己，就像在恋爱时刚刚发现自己一样，让他在脑际中多发几个“原来我的妻子真棒”的感叹。这种感情投入无疑会增加夫妻间的恩爱和吸引力。

(2) 增加生活色彩

丰富多彩的夫妻生活是调节夫妻感情的一种行之有效的方法之一，可以利用节假日一起外出旅游、逛公园、看电影、参加舞会等，既可以陶冶情操，又能增加生活的乐趣，调节夫妻感情。

(3) 增加异性特征

由于爱情不同于一般人的感情，这是在性意识的支配下产生的“异性吸引”，所以增加夫妻双方的异性特征会强化爱情的魅力。某一天，当你穿一套时髦得体的新衣服突然出现在丈夫的面前时，会使他产生眼前陡然一亮的感觉，这种新鲜感就是一种吸引力。因此，适当注意打扮，修饰容貌，增加一

些异性特征，这对强化爱情的魅力是有作用的。

(4) 重视适当“拉开距离”的作用

大多数人都会有这样的体会：朝夕相处，习以为常，一旦分离，朝思暮想。即使你同你的爱人相处一般，一旦其中一方出差了，你们好几天不见面，等一方回来，你们也会感到特别亲热，彼此间感情融洽多了，正所谓“小别胜新婚”，夫妻间不应惧怕彼此的暂时分离，相反，有条件的话，可以采用人为的暂时分离的方法来调节夫妻间的关系。

(5) 注意相互谅解

夫妻是爱情的结合，夫妻间的关系是平等的，所以要求夫妻要互相尊重、平等相处、相互谅解，绝不能因为一些鸡毛蒜皮的小事而争吵不休、互不相让，也就是说，丈夫不要有“大男子主义”的思想，妻子也不应该患“妻管严”的毛病。互相信任、互相帮助、互相关心是夫妻恩爱的基础。

(6) 增加性生活的和谐

性生活和谐是强化夫妻感情的黏合剂。国外采用夫妻分床，就是为了增强性生活的吸引力。但不能以性生活作为制约对方的武器，那样会伤害夫妻间的感情。为了增加性生活的和谐，在性交前双方要努力创造一个充满柔情的、亲切爱抚的、暖洋洋的气氛，以使双方都能达到性高潮、获得最充分的性满足。当然，也需要节制性生活，力求将性生活安排得合理。

初次性生活后应注意的问题

初次同房是人生最甜蜜最幸福的时刻，男女双方既兴奋又羞涩，处于一种朦胧、渴望的状态。当你掀开一生中崭新的一页时会出现哪些意想不到的问题呢？

(1) 性交不成功

首次性交往往是不成功的，原因是性交前双方准备不够，女方精神紧张，阴道过于干涩，阴道口扩张不足，使阴茎难以进入。为了使第一次性生活趋

于成功，性交前应尽量拿出时间相互爱抚、拥抱、亲吻，促使感情和性欲逐步提高，待男性的阴茎充分勃起，女性阴道也充分湿润，方可将阴茎缓缓插入。女性在第一次性交中要尽力放松，会阴部稍向下用力，这样能够缓解会阴部的不适感，避免双方情绪紧张，和谐愉快的气氛是初次性生活成功的关键。如果性交不能成功，可分次进行。倘若过了一段时日还是不能顺利完成性交，就有就医的必要，检查男女双方是否患有性功能障碍。女子处女膜闭锁和阴道横膈等生殖器发生异常会使阴茎不能插入阴道，这时应当去医院手术治疗。

(2) 精液过敏症

初次性交后，个别女性会出现全身不大舒服的感觉，如阴道或会阴部感到瘙痒，继而出现胸闷、咳嗽、恶心，甚至呕吐等症状，但持续一会儿症状就会自行消退，这种现象在医学上称为“精液过敏症”。可服些抗过敏药物，如扑尔敏、息斯敏等，症状严重时可到医院求得医生的帮助。大部分人在适应一个时期后，症状会减轻或消除。

(3) 房事昏厥症

这种现象一般不常见，究其原因，除了女方原有的疾病可能在同房时发作以外，一般可有以下几方面的因素：初次性交精神过于紧张；相互搂抱得过紧，不慎压迫了女方的颈动脉窦压力感受器，反射性地引起血压突然下降；精神疲惫，对于房事的消耗经受不了。如果在房事中发生了头晕、不适、面色苍白等昏厥的先兆，不要慌张，可暂停性交，并饮一点白糖水，大多可逐渐恢复。若发生昏厥，可立即去掉枕头平卧，将头偏向一侧，下肢可略抬高（用枕头之类），指压人中、合谷穴，大多可以好转，待病人苏醒后可喝些糖水。

(4) 出血过多

个别女性的处女膜较厚或处女膜孔较小，若男方性交动作粗暴，可能发生处女膜甚至阴道撕裂现象，导致出血过多。对于出血量较多者，可立即用清洁纱布或手帕堵塞于阴道下段及阴道口，或用手指按压填塞物压迫止血。女方应夹紧大腿，侧卧休息，6小时后取出纱布，出血大多可止住。在3天内

不应该再有性生活，以防伤口重新破裂。如果出血量多，经上述处理无效，应立即去医院治疗，不可延误。在到达医院之前，女方不要步行，以免出血过多引起休克。经缝合止血后，伤口愈合前不可有性生活。为了预防上述情况的发生，在初次同房时要嘱咐丈夫动作轻柔，提插不可过快过深。女人在婚前也要学习一些性知识，性交时充分放松阴部，避免因处女膜破裂造成出血过多。

还有一种情况为女性阴道的发育异常，即阴道横膈，多位于阴道上 1/3 与下 1/3 交界处，其厚度约为 1~1.5 厘米。多数横膈在中央或两侧有小孔，月经血可自小孔排出，若不进行妇科检查，患者本人不易察觉。横膈位置较高者，一般不影响性生活，但常造成不孕；横膈位置较低者，婚后有时会造成阴道横膈破裂，甚至引起大出血。无功能障碍的横膈在婚前医学检查时无法发现，多在新婚之夜首次房事时出现。如果出血较多，用上述方法止血无效，应立即去医院就诊。

爱抚，性生活的前奏曲

在性生活前的一切增强性欲的手段都可以称之为“性爱抚”，通常进行性爱抚时，男性是主动者，女性是接受者。对于绝大多数现代人来说，在爱抚时使用的最普遍的方法如下。

(1) 接吻

就是唇与唇的接触。充满情欲的接吻是最普通的爱抚形式。在多数情况下，男性是接吻的主动者，女性是接受者，有时也会回吻。对于女人来说，男人的嘴唇和舌头是强烈的刺激物。最常见的接吻还有速度和强度之分，有激烈的，有温柔的；有短促的，有悠长的；有频繁的，有少量的。嘴与嘴接触并没有囊括接吻的全部含义，除了嘴之外，还可以亲吻对方身体上的任何部位，比如有的夫妇认为，亲吻眼睛、鼻尖、额头，或用舌头舔耳垂，都可以获得意想不到的快乐。

(2) 拥抱

有时仅仅依靠接吻是不够的，拥抱能更充分地调动双方的情绪。拥抱也有方法、时间、力度上的区别。拥抱可以是全身的，也可以是部分的，如胳膊、大腿、脖子，这些地方都可以成为部分拥抱的对象。拥抱可以是长时间的，也可以是短时间的，一般来说，以短时间为多。拥抱的力量可以是轻柔温和的，也可以是激烈有力的。

(3) 抚摸

这是比拥抱更进一步的爱抚方式。与拥抱、接吻一样，从理论上说，身体上的任何部位都可以抚摸，但是首先要注意抚摸敏感区，比如乳房就是具有特别强烈感觉的地方。



调情时的甜言蜜语很重要

性爱时的语言与性爱过程配合是至关重要的。喃喃细语倾诉着潜意识的感受和程度，浓浓柔情告知着对方自身的理解 and 需求。这种“性话语”具有多方面的积极效果。

(1) 唤起性欲

人的性欲是需要唤起的，即使是夫妻，每次做爱也需要一个求爱的过程，由一方发出要的信号，另一方做出给的应答。做爱是夫妻双方协同的行为，不是一方强求、另一方义务服从的勉强之事。因而，夫妻做爱，当一方有了欲望和要求时，就需要在眉来眼去之外、在动手动脚之时，加以适当的语言，向对方直接传递，询问对方的信息，引起对方的情欲，挑逗对方的冲动。或者，回忆以前做爱的快感，使对方进入同样的心绪。如果一言不发，强行来做，只会造成对方心理上的逆反，使床上行为冰冷无情，甚至于一方应付另一方的敷衍中草草收场。

(2) 交流感受

人的感受是需要交流的，即使是夫妻，每次做爱也都需要尊重对方的临

床体验。在用身体感受对方情绪的同时，要恰到好处地使用温情语言，询问对方是否舒服，征求对方改进的意见。同时，要把自己对快感需求的愿望传达出来，争取对方配合，从而使双方在共同的快感创造中达到和谐与美满。否则，一意孤行，只图自己舒服，就有可能使对方反感，甚至要为你的粗暴无礼而忍受同你做爱的痛苦。

(3) 刺激兴奋

人的兴奋是需要刺激的，即使是夫妻，每次做爱也都需要在过程中不时地运用调情语言，将对方的性反应强化。尤其是平常少有情话出口的夫妻，在做爱中放弃矜持，直抒爱意，赞赏对方的性反应，夸奖对方的性器官，等等，就更会出现意想不到的刺激效果。情话煽动着夫妻将种种不同往常的痴热与疯狂激发出来，就很容易达到预期的临床高潮。否则，一声不响、两心无纳，即便一方已有高潮征兆，也可能在两个人的静默中稍纵即逝，酿成又一回无言的结局。

所以，夫妻做爱，此时有声胜无声，在床上喁喁情语、丝丝缠绵、莺歌燕啭无限是每一对恩爱夫妻情不自禁的本能行动。不过，男人要学一点儿幽默，女人要多一些儿风趣，并且双方都要随和，才能将做爱中的“性话语”排练得精美得当。

大胆说出你的性需求

许多女性凡事皆可与丈夫商谈，唯独性生活例外，她们不知应该怎样开口才不至于遭到丈夫的非难，因此女性大都有程度不同的性压抑。其实，你应该大胆地说出来，这样才能让你们的性爱之花开得更灿烂。一般来说，女性大都有以下性需求。

(1) 需要爱抚

大多数女性喜欢浪漫的情调，她们希望丈夫不仅仅是在做爱的时候才抚摸自己，即使平时也要来些拥抱、亲吻，但许多丈夫根本不理解而令妻子很失望。

(2) 需要爱的交谈

对许多女性来说，甜蜜温柔的话语似乎比性交更为重要，这是激发女性情感与性爱的一个重要因素。特别是对刚刚进入新生活的新娘来说，几句亲切赞赏的话语，就会使她感到由衷的高兴。

(3) 需要温情的关心

丈夫们可能不知道，他们平时对待妻子的态度和行为将极大地影响着妻子在做爱时对他的反应，因为女性往往把她们生活中的每一件事都相互联系在一起，作为一个整体看待。因而丈夫平日的体贴关心，能够使夫妻的婚姻幸福和性生活愉快而和谐。

(4) 需要做爱后的抚慰

不少丈夫在做爱后就不再理睬妻子，翻身呼呼大睡。此时，做妻子的总是有一股说不出的滋味，却又不好意思向丈夫启齿。这是因为女性的性兴奋消失得比男性慢，因此在做爱后她们仍希望得到丈夫的继续爱抚和温存，如果做丈夫的实在太困，至少也应与妻子相拥而眠。



女人也要懂点性技巧

有的女性认为，在性生活中自己是被动者，不需要掌握什么性技巧，这就大错特错了，和谐的性生活是需要两个人来共同创造的，女性懂点性技巧，可以让你们更“性福”。

(1) 语言技巧

如何有技巧地提高男人的性欲是一门艺术，透过语言传递感情是最简单也是最有效的方法。俩人独处时，可借由闲谈进而聊些较贴身的话题，一句“我爱你”表达爱意，或是赞美的话，或者也可请教他比较敏感的私人话题，例如“何时会产生性高潮”。这些问题会让男人产生遐想，在脑海中幻想类似画面，进而感到亢奋。值得注意的是，多数男性并不太能接受说话过于露骨直接的女性，所以在请教敏感问题时，最好表现出你是为了他才想知道的态

度，表情要真挚诚恳。语言的调情要适可而止，千万别太过火，若有似无地暗示才算高明。

(2) 视觉技巧

除了语言的暗示外，外表的打扮亦是吸引男性的方法之一。很多女性在婚后认为感情已趋于稳定，就没有装扮自己吸引爱人的必要，这是非常错误的观念，因为朝夕相处，许多以前未被发现的缺点都会毫无保留地呈现，很容易失去对彼此的新鲜感和期待。况且，一成不变的装扮，长久下来会令对方觉得索然无味，更别说不修边幅的模样。所以，在婚后更要注意仪容，虽然不必天天进美容院，但也要有适度的修饰。男性对视觉与嗅觉刺激的反应极为敏感，女性可针对男性加以刺激，在装扮上多做点变化。

(3) 身体接触技巧

对于彼此而言，身体同身体的接触亦是传达爱意的重要行为，身体接触不但是两性之间最直接的接触，也是最易引起性欲的方法之一，不论是小鸟依人地依偎在他怀里，还是大胆地拥抱都不失为挑逗的好方法。在看电视的同时，可轻轻依偎在他身边，边看边将他的手臂挽住自己的腰，让他产生顺势征服你的欲望；或者也可出其不意地从身后抱住他，胸部与其背部接触，激起他的欲望。

性交体位, 让你更性福

性生活体位是指夫妻性生活时所采取的各种姿势体位，这是协调夫妻性生活的科学方法之一。不同的体位对双方性器官和身体各部位有不同的刺激。为增进性交情趣，达到高潮，男女双方应对性交体位有所了解和掌握，并根据自己的爱好选择性交体位，也可创造出适合自己的独特体位。一般常见的性生活体位有以下几种。

(1) 一般体位

一般体位指女性仰卧，男性居上的姿势。这个姿势，女性双腿弓起的程

度愈高，阴茎插入愈深。性交时，女性可将双手置放于男性腿部或臀部，以便于运动。但要注意，这个体位男性易将全身重量附加于女方胸部，使女性不堪负荷，故男性应用手肘支撑身体重量。这个体位很容易结合，初次性交者最好采取这个姿势。

(2) 伸张位

女性将双腿并拢，伸展平放，可以增加对阴蒂的刺激，由于这时女性的身体完全平躺，肢体不易疲倦，男性运动的空间较大。这个体位最适合分娩后的女性或阴道口较宽的女性。

(3) 屈曲位

女性仰卧，男性居上，性交时，女性双腿向上抬并弯曲，膝肘置于胸部上方，男性双手支撑上身，双腿向后伸，以膝盖支撑全身重量。这一姿势使双方都能产生密切结合的感觉，但若男性生殖器过长，会因插入阴道太深，刺激子宫颈部而引起女方疼痛。

(4) 侧位

这种体位又称“横卧位”。双方都能避免承受对方身体的重量，感受压力减少的快感，是一种显得轻松的体位。但这种体位很容易使结合运动受到限制，特别是当男性生殖器官短小或是女方臀部过大时。这种体位又可分为男女面对面和男性的正面与女性的背面相对两种体位。性交时，女性将任何一条腿弓起，男性经过女性弓起的腿部侧身将阴茎插入阴道。

(5) 后侧位

这种体位是由男性从后面紧抱女性的前腹，女性侧卧屈膝，突出臀部，以便男性从后面将阴茎插入阴道。若想插入更深一些或男性生殖器短小，则男性须以一手撑上身，再配以女性右手左脚伸曲或左手右脚伸曲即可。这种体位不会压迫女性腹部，亦不易疲劳。

(6) 后背位

这是由女性背后性交的体位。女性或跪或趴，以双手支撑身体，但也有以头部贴住床面，让臀部高突的。

(7) 坐位

坐位又分前坐位和后坐位。前坐位是男女相对，女性坐在男性腿上，身

体向后仰，双手张开撑在床上，分开的双腿可以弯曲，以向前伸展，男性则抱住女性腰部以及支撑后倾的上半身。这样的体位，除了可以将阴茎较深地插入阴道外，双方还可根据需要而互相配合。

后坐位则由女性背对男性，双腿分开坐在男性腿上，男性也是手抱女性腰部支撑其后倾上身。

(8) 膝位

膝位亦可分为面对面的膝位和面向同一方向的膝位。面对面的膝位是男女跪立相对，男性上身稍后倾，双腿放入女性分开的双腿间进行性交，双手抱住女性腰部，女性双手抱住男性颈部，迎合男性的性交运动。面向同一方向的膝位是在面向同一方面跪立后，男性在女性后面，抱住女性腰部，并弓起一脚，由下侧方向性交。

膝位是很费体力的体位，身体状况不好或有心脏病者，不宜采用。

(9) 骑乘位

这是一种女性主动，完全女性上位的体位。由男性仰卧，女性骑坐其上。骑乘位又可分为相对跨坐的骑乘位和前对跨坐的背面骑乘位。性交时，由女性控制全部性交运动，因此，女性可以控制高潮的到来，男性几乎不能运动。

(10) 立位

立位可分为面对面性交的前立位以及由后面背对性交的后立位。采取前立位性交时，如需较深入阴道，最好由男性架起女性的一条腿；后立位时则男性须以腿前趋，叉开女性双腿，以利性交。但不管采用前立位或后立位，女性必须以双手搭在椅上或桌缘，这样才能支撑身体。



做好“性后戏”

“性后戏”是指性交后双方亲密温柔的语言和动作等，即达到性高潮后的“余兴”。这种“余兴”对女方来说更为重要。一般地讲，男性更易性兴奋，达到性高潮也快，性兴奋消退的速度也快，所以在达到性高潮以后往往会感

到十分困乏。女性却相反，她们的性反应比男子慢得多，即使已经达到性高潮了，仍然要有一个较为缓慢的性兴奋消退过程，需要丈夫对她的爱抚。如果没有这个“余兴”，那么不仅在生理上感到有所缺憾，而且心理上也会不满足。因此，男方千万不可忽视“性后戏”，这也是决定夫妻性生活是否和谐美满的不可缺少的一环。



性福生活也有禁忌

(1) 忌婚外性交

目前有些人常去歌舞厅、洗浴中心等娱乐场所，与一些不相识的人接触、上床，以致染上性病，痛苦万分。这种人应该洁身自好，为了个人的健康和家庭的幸福，终止婚外性生活。

(2) 忌酒后性交

中医经典著作《内经》中说：“醉以入房，以欲竭其精……故半百而衰也。”明确指出酒后性交会加速早衰。现代医学还证实，男女任何一方饮酒后性交，如果女方怀孕，则易引起胎儿畸形等先天性疾病。

(3) 忌病中性交

男女任何一方在患病期间，抵抗力、体力都会有所下降，特别是能引起机体消耗较大的病症，如各种原因引起的发热、各类急性传染病等，除应积极治疗外，还应保证有足够的睡眠和休息时间，才能尽快康复。如果此间不顾身体状况和病情，随意进行性交，消耗精力和体力，会加重病情或拖长病愈时间。

(4) 忌累后性交

男女任何一方在强体力劳动后或参加剧烈的体育比赛后，身心亟需休息，不宜性交。若在此时性交，必然消耗更大的体力和精力，身心疲惫不堪，不仅减少性生活的快感，也会大伤元气，影响身体健康。

(5) 忌晨起性交

俗话说：“黎明行房，身软一床。”起床前性交，之后因得不到充分的休

息就要投入紧张繁忙的工作或学习，会造成精力不足。如果性交后能休息1~2个小时再起床，就可以了。

(6) 忌义务性交

任何一方若因某些琐事缠身，一时情绪欠佳，或苦恼、烦闷，或紧张、忧伤，应好好休息，不要为尽妻子或丈夫的义务勉强进行性交，这样会造成对性生活的反感，同时也很难获得性生活的快感。

(7) 忌粗暴性交

不少男子的头脑中残存着严重的夫权思想，性欲一来，不管女方身体、情绪如何，只顾自己，甚至强行性交，这样不但达不到性欲的满足，还可能造成双方性冷淡、性欲减退等后果。新婚夫妻尤其要注意这一点。

(8) 忌重复性交

性交时间最好安排在睡前，之后可以好好睡觉休息，切不可一夜重复性交，这样会过度疲劳，有损健康。另外，平时也应节制性欲，不应放纵，否则会导致头晕、乏力，体弱多病，贻误事业。

(9) 忌经期性交

月经期，子宫内膜剥脱，子宫腔有创伤面，此时性交容易引起生殖器官发炎、月经量增多或经期延长。另外，妊娠期的头三个月和后两个月、产褥期等都要禁止性交，以免引起流产、早产或感染等。

避孕，让“性”福无忧

(1) 女用短效口服避孕药

每日服用的避孕药，其优点是避孕效果最令人满意（宫内节育器的失败率是避孕药的2倍），不良反应较小。目前的研究还表明，口服避孕药有预防子宫内膜癌及卵巢癌的作用，同时不增加乳腺癌的发病率。它的缺点主要是对心血管系统的影响，有增加心血管疾病、血脂增高、血栓发病率的可能性。另外，每日使用比较麻烦，容易漏服，造成避孕失败。

(2) 女用长效口服避孕药

这是人工合成的雌激素，每月服用一次，简单、方便，比较安全。缺点是引起血压升高，有发生隐性糖尿病的风险，服药年限一般不超过 5 年。该药针剂效果和不良反应基本相同。

(3) 皮下埋植长效避孕药

在硅胶管内装入孕激素类药物，埋植于皮下，能连续缓慢地从胶囊中释放，起到长效避孕效果。优点是药量小，对哺乳无影响，药物不通过肝脏，血脂水平正常。缺点是有不规则阴道出血，月经减少，闭经；使用和停止使用需做手术。

(4) 紧急避孕药（事后避孕药）

性交后使用的一种补救措施，20 世纪 70 年代开始出现，药物有大剂量雌激素、雌孕激素联合用药等，但效果不十分理想，恶心、呕吐反应较重。目前研究发现米非斯酮的作用比较理想，不良反应较轻，米非斯酮为受体水平抗孕激素药，具有终止早孕、抗着床、诱导月经及促进宫颈成熟等作用。

(5) 外用避孕药

有很多种，常用的有 741 避孕药膜等。优点是使用方便。缺点是当阴道分泌物较少时，影响了药膜的溶解，从而影响避孕效果，有些人有阴道灼热、阴道分泌物增加的不良反应。

(6) 阴道隔膜

阴道隔膜俗称子宫帽，是一种女用避孕工具，它用优质乳胶薄膜制成，外形像圆顶帽子，边缘有一个合金的弹簧圈，富有弹性，便于放取，它将阴道隔膜放在阴道内盖住子宫颈，阻止精子进入子宫腔，从而起到避孕作用。

阴道隔膜按弹簧圈外圆直径大小分为 50、55、60、65、70、75、80 等 7 个型号，弹簧圈外圆直径 50 毫米为 50 号，其他依次类推。我国妇女一般用 65、70 和 75 三种型号。

在使用阴道隔膜前，首先要经医生做妇科检查，根据阴道大小选择适当型号的阴道隔膜试行放入，然后在医生指导下学会放入和取出的方法，直到完全能够掌握使用为止。如果选用的型号合适，放入后站立、走动、蹲、坐

都没有不舒服的感觉，阴道隔膜在阴道内的位置也不会改变。

放置阴道隔膜前须先排尿，把手洗干净，检查阴道隔膜有无破损现象，然后在阴道隔膜上及弹簧圈上涂上避孕药膏，这样从阴道隔膜边缘进入隔膜内的精子就能被避孕药膏杀死。

放置阴道隔膜时大多数人采取站立弯腰的姿势，也可采用坐式、蹲式或平卧式。放置阴道隔膜时应先将两腿分开，用右手拇指、食指和中指将阴道隔膜捏成稍长形，左手分开阴唇，然后将其沿阴道后壁送入阴道内；弹簧圈的后缘一直顶到阴道后上部，用食指将弹簧圈紧紧托住阴道顶部，恰好把子宫颈盖住，再把阴道隔膜的弹簧圈前缘向上顶在耻骨后面，最后用手指进入阴道内检查阴道隔膜是否将子宫颈盖好，如果没有盖好，应取出重放。阴道隔膜放好后即可进行性交。

取出阴道隔膜的姿势同放入时一样，用洗净的手指伸入阴道内钩住弹簧圈轻轻向阴道外拉出即可。取出阴道隔膜后用温水或肥皂水洗净擦干，扑上滑石粉放在洁净干燥的盒子中，以备下次再用。一般来说，一个阴道隔膜可以反复使用2年。阴道隔膜不可接触油类物质（如凡士林），以免损坏乳胶膜。

阴道隔膜的优点是安全，无不良反应，长期使用对身体健康无影响，也不影响性生活。由于阴道隔膜的使用方法比较麻烦，目前使用者并不多。

（7）宫内节育器

宫内节育器是人为地在子宫腔内放置的异物，多为金属环，有抑制胚囊着床的作用，有些避孕环内有避孕药，能起到增加避孕效果的作用。优点是方便，作用持久，安全有效，但不良反应也很明显，如带环妊娠、月经量多、腹痛、节育器脱落或异位等。

（8）绝育术

绝育术包括女性绝育术和男性绝育术，最常见的是女性输卵管结扎术、男性输精管结扎绝育术。手术绝育，效果彻底，如果希望再次妊娠，需手术复通才行。

（9）工具避孕法

工具避孕法即使用男用避孕套避孕，这种方法如果使用得当，避孕效果也

较好，还有预防性传播疾病的作用，但是，有人感到舒适度和性满意度下降。

(10) 安全期避孕法

安全期避孕法是指在每月的女性排卵期即易受孕期避免性交以达到避孕目的的方法。此法的优点是可免除避孕药的不良反应及麻烦、器械和工具避孕法的不良反应以及对手术的顾虑等，缺点是失败率高。

不宜使用避孕药的女性

凡身体健康的已婚育龄妇女均可使用避孕药，但有以下情况时不宜使用。

(1) 急、慢性肝炎和肾炎妇女不宜使用

进入人体内的避孕药都在肝脏进行代谢，经肾脏进行排泄，患有急、慢性肝炎和肾炎妇女使用后，会增加肝、肾负担。

(2) 心脏病伴心功能不良者不宜使用

避孕药中的雌激素能使体内水、钠滞留，加重心脏负担。

(3) 高血压妇女不宜使用

少数妇女用药后会使得血压升高。

(4) 糖尿病患者不宜使用

少数人用药后会使得血糖轻度升高，隐性糖尿病变为显性。

(5) 甲状腺功能亢进患者不宜使用

在没有治愈前，最好不要服用避孕药。

(6) 患有肿瘤的妇女不宜使用

乳房良性肿瘤、子宫肿瘤及各种恶性肿瘤患者不宜使用，以免对肿瘤产生不良影响。

使用避孕套不可忽视的细节

你会正确地使用避孕套吗？对照一下，看看你忽视了哪些细节上的健康问题。

避孕套有不同的规格，女性应根据丈夫阴茎勃起时的大小选择适当型号，否则过紧易破裂、过松易滑脱，都会影响使用效果。

避孕套不宜事先展开，而应在勃起的阴茎头上自龟头部分顺势向下展开。

套上龟头前应捏瘪避孕套顶端供贮存精液用的小气囊，以防止气囊中的空气遇热膨胀，促使射精时精液向阴茎根部溢出。

避孕套如在使用中发现裂孔或滑脱，只更换避孕套仍是不安全的，应该立刻停止性交，使用消毒剂清洗生殖器。

丈夫射精后应在阴茎疲软前以手指按住避孕套底部连同阴茎一起抽出，注意不可让精液流出。

取下避孕套的手指不可能不同时接触精液和阴道分泌物，因此必须立刻在流动水下用肥皂洗手。

第五节

孕前保健，准妈妈的必修课

孕前应做好的准备

每对夫妇都希望能生一个健康、聪明、活泼的宝宝，那么怎样才能如愿呢？研究证明，妇女在怀孕前就应该做好优生的准备，所以必须注意以下几点。

(1) 了解自己的体重

如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下良好的基础。而超重的妇女，最好在怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加约 12.5 千克，过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（千克）

与身高（米）的平方之比大于 24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

（2）贮备必需的营养、维生素及微量元素

准备怀孕的妇女，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等，这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较多。

（3）戒除不良习惯

吸烟、饮酒、吸毒等对精子、卵子及受精卵均有毒害作用，应在怀孕之前戒除，等怀孕后再戒往往为时已晚。

（4）避免工作环境中的不良因素

应避免如放射线、噪声、化工原料等工作中的不良因素，有条件者应适当地调换工作。

怀孕前应做的检查

在怀孕前或怀孕时期，孕妇应该去医院做一些必需的检查，如血型、有无 RH-因子、尿蛋白、血压、血糖以及弓形体原虫抗体和风疹等。如果从血液检查中没有发现风疹和弓形体原虫抗体，则说明没有患过这类疾病。如果抗体呈阳性，就必须搞清是否最近患有这种疾病，如果抗体呈阴性，而你已经怀孕，那就必须做人工流产。

孕前咨询很重要

孕前咨询是对女性在受孕前进行交谈、指导，是一种良好的形式。通过为那些对怀孕有疑问或问题的夫妇进行病史（家族史、疾病史、生育史、药物接触史及营养状况）询问、身体检查，可发现受孕前的危险因素，同时针对危险因素及夫妇所关心的问题进行咨询指导和讨论，并提供进一步检查或治疗的信息。简单地说，孕前咨询的主要内容是为所有计划怀孕的妇女或夫

妇进行全面的优生知识健康教育指导，使其知情选择以避免不利因素，创造良好的内外环境，为安全顺利地受孕、胎儿健康地生长发育奠定基础。

必须了解受孕的生理基础

女性进入性成熟期后，每个月经周期一般只有 1 个卵泡发育成熟排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，确切地说，是在下次月经来潮前的 14 天左右。排卵后卵子进入输卵管最粗的壶腹部，在此等待精子。男方一次射精能排出数亿个精子，但能到达输卵管壶腹部的不超过 200 个。在众多精子中，只有 1 个精子能和等待在输卵管内的卵子结合完成受精作用。精子进入卵子，两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精。新的细胞称为受精卵，一个新生命开始了。

(1) 受孕是一个复杂的生理过程

受孕受许多因素影响，卵巢需排出正常的卵子，精液中要有活动能力较好的正常精子，卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合为受精卵，受精卵能被输送到子宫腔中，子宫内膜必须适合孕卵着床，这些条件只要有一个不正常，便会影响怀孕。卵子从卵巢排出后 15~18 个小时受精最好，如果 24 小时内未受精则开始变性，失去受精能力。精子一般在女性生殖道中可存活 3~5 天，这段时间内具有受精能力，所以在排卵前 2~3 天或排卵后 24 小时内，也就是下次月经前的 12~19 天性交，受孕的机会最高。

(2) 生育的基础是男性提供精子和女性提供卵子

精子和卵子各自携带着父母的遗传物质，通过受精结合到一起，形成一个新生命。

(3) 男性的精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的

曲细精管的精原细胞经过多次分裂，最后形成精子。男性青春期以后，睾丸便拥有持续不断的生精能力。成年人睾丸重 10~20 克，而平均每克睾丸组织每天可产生约 1000 万个精子。一般到 40 岁后，生精能力逐渐减弱，但

60~70 岁甚至个别 90 岁的老人还具有生精能力，所以男性的生育年龄明显高于女性。

(4) 女性的卵子是由卵巢的原始卵母细胞发育而成

在女性的胎儿时期，卵巢内原始卵泡就已经形成，数目多达 200 万个。出生后大部分退化，到青春期剩下约 3 万个或更少一些。女性青春发育以后，正常情况下，每一个规则的月经周期排出 1 个成熟卵子，有时为 2 个，直到绝经期。一个妇女一生约排出 400 个卵子，因此卵子的发育起源于胎儿时期，形成于青春期，发育在育龄期。因此说高龄孕妇的卵子历经数十年，可能出现畸形的几率就比较高。在 55 岁左右，女性就进入绝经期，卵巢失去排卵的功能，从此失去生育功能。



选择最佳的怀孕时间

在准备孕育新生命之前，很多女性往往立足于经济、环境等外部因素，恰恰忽略了关键的怀孕时间问题。正确的怀孕时间，是孕育身心健康宝宝的重要条件，一定要给予足够的重视。

(1) 生育的最佳年龄

女性的生殖器官在 20 岁才逐步发育完全，若过早怀孕，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对双方都不好。反之，年龄越大，卵泡在卵巢中积存的时间过长，致使染色体发生“老化”，出现衰退，遗传物质发生突变的机会随之增多，易导致先天愚型和各种畸形儿的产生。因此，如果可能的话，女性最好在 25~30 周岁期间完成生育。

(2) 适合怀孕的季节

夏末和秋初是人类生活与自然最适应的季节，也是受孕的最佳季节。此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于安排，这样可使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎和保证优生最为有利。

因为怀孕早期正是胎儿大脑皮质形成的阶段，炎夏温度过高，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大。严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妇常居于室内，活动量过少并缺少新鲜空气供给，容易受冷感冒。这些不利的气候，都会影响胎儿的发育和智能。

(3) 服药期间忌怀孕

有些长期虚弱的女性，需要长时间地服用某些药物。俗话说“是药三分毒”，这是有道理的，激素、某些抗生素、止吐药、抗癌药、治疗精神疾病的药物等都会不同程度地对生殖细胞产生影响。初级卵母细胞发育为成熟卵子约需 142 天，在此期间卵子最易受到药物的影响。

因此，长期服药的妇女不要急于怀孕，要怀孕必须停用药物。一般来讲，在停用药物后 20 天受孕，就不会影响到下一代。当然有些药物影响的时间可能更长一些，最好在准备怀孕时向医生咨询清楚，请医生根据自己所服药物的性质确定停用药物的时间。

(4) 流产、早产后不宜急于怀孕

发生早产或流产的女性，机体器官之间的平衡被打破，出现功能紊乱，体内的内分泌功能暂时还未完全恢复，子宫等生殖器官也尚未康复，做过刮宫手术的女性更是如此。在这种情况下，如果身体很快受孕，就不能为胎儿提供一个良好的生长环境，同时也不利于子宫恢复正常。

为了给下一次妊娠提供良好的身体条件，专家认为，早产及流产的妇女至少要过半年，最好是一年以后再怀孕。因为人体经过半年到一年的休息后，无论是体力、内分泌，还是生殖器官的功能都基本恢复到正常了，对再次妊娠有利。况且，如果第一次流产是因为孕卵异常所致，那么两次妊娠期相隔的时间越远，则再次发生异常情况的机会也就越少，否则的话，还可能会重复发生。

(5) 新婚蜜月忌怀孕

新婚期间，家庭事务多，既要操办又要应酬，都很劳累，自身状况难免有所下降；再加上在新婚蜜月里，精神兴奋，性生活频繁，男方的精子和卵子发育不十分健康，如果这时怀孕，势必造成胎儿的发育不良。尤其是举办

婚礼，要招待、宴请贺喜的亲朋好友，新郎新娘免不了要陪吃陪喝，而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害，甚至发生畸变。这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵，往往发育不正常，容易导致宝宝的智力低下等问题。

因此，要想优生，上述诸项可引致疲劳的现代生活方式对优生优育要有一定的节制。俗话说“心急吃不了热豆腐”，孕育一个理想的后代往往是准父母多年的梦想，要圆这个梦，实现优生优育需要做许多的准备、选择良好的时机、具备充分的条件，预备做爸爸妈妈的朋友们是不可以性急的。



为了宝宝，提前加强营养

生活中，我们见过不少家庭在妊娠期为孕妈妈加强营养，促使其多吃，目的是满足孕育的营养需要，其实，这是一种错误的观点和做法。

(1) 孕前 1 年开始加强营养

妊娠早期是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期，胚胎所需的营养是直接来自子宫内膜储存的养料中取得的，而子宫内膜所含营养的状况是在孕前就形成的。由此可见，子宫内膜所含营养的“好坏”、“多寡”对健康孕育很重要，所以在准备妊娠前的 1 年或至少 6 个月，女性朋友就要开始加强营养调配。当然，要想孕育优秀的下一代，男性的饮食也不可忽视。

(2) 积极改正不良的饮食习惯

在怀孕前，如果夫妻双方有任何一种不良的饮食习惯，都要积极改正，做到不偏食、不忌口、不暴饮暴食……养成好的膳食习惯，这样才能保证摄入充足而全面的营养，对孕育有益。

(3) 如何补充营养

首先要注意补充蛋白质，以保证胎儿脑细胞发育的需要。蛋白质有动物蛋白与植物蛋白之分：动物蛋白有鸡肉、猪瘦肉、牛肉等；植物蛋白有豆类及豆制品等。

其次要注意补充维生素，可多吃新鲜的蔬菜和水果等。

再次要补充富含钙、铁、磷、碘、锌等矿物质的食物，因为妊娠期胎儿发育时会需要大量微量元素和矿物质。

总之，要达到优生，妊娠期一定要加强营养，孕妇的饮食要选配得当，不要偏食，要吃些易消化、刺激性小而富含营养的食物。

(4) 饮食卫生注意

食物从其原料生产、加工、包装、运输、贮存、销售直至食用前的整个过程中，都可能不同程度地受到农药、金属、真菌毒素以及放射性元素等有害物的污染，所以为了避免这些有害物质对孕育造成伤害，在生活中应充分重视饮食的卫生，防止食物污染。比如要尽量挑选新鲜天然的食品，避免食用各种加工食品，蔬菜、水果等食物一定要充分地清洗干净，必要时要去皮后再食用。总之，饮食卫生注意事项有很多，一定要认真对待。

补充叶酸要趁早

叶酸是在绿叶蔬菜、谷物和动物肝脏中发现的一种 B 族维生素，是女性在做母亲前必须补充的一种维生素。虽然身体对这种营养素的需求量并不大，但是它却对胎儿的发育和基因表达起着至关重要的作用。

(1) 叶酸虽小作用大

别看叶酸在人体内似乎不太起眼，可它却是蛋白质和核酸合成的必需因子，对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着至关重要的作用，也是胎儿生长发育不可缺少的营养素。妊娠早期若缺乏叶酸，会使胎儿神经髓鞘与构成传递神经冲动介质的原料匮乏，影响胎儿大脑与神经管的发育，造成神经管畸形，严重者可致脊柱裂或无脑儿等先天畸形，因此怀孕前应及时补充叶酸。

(2) 吃多少和怎么吃

怀孕最初的 8 周是胎儿重要器官的快速发育阶段，当孕妈妈意识到已经

怀孕时，可能就已经错过了小生命发育的最重要的时期，因此孕妈妈应至少提前 3 个月开始补充叶酸。准备要宝宝的女性，孕前每天应摄入 400 微克叶酸，孕中每日应摄入 600 微克叶酸，这对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。

同时，由于叶酸具有不稳定性，遇光、遇热易失去活性，蔬菜储藏两三天后叶酸会损失 50%~70%，不当的烹饪方法会使食物中的叶酸损失 50%~95%，所以要提高叶酸的获取率就要吃新鲜的蔬菜，同时注意烹调方式。柑橘类水果中叶酸含量也较多，而且食用过程中损失少，是补充叶酸的首选。

不过，事物都是过犹不及，叶酸的补充也要遵循适量的原则，如果孕妇补充太多叶酸，反而对身体不利。此外，要严格遵医嘱服用叶酸补充剂之类的药物。

孕前补充蛋白质的意义

蛋白质是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素，孕初期正是胎儿内脏生成和分化的时期，也是脑开始发育的时候，如果妇女在孕前摄取蛋白质不足，就不容易怀孕，或者怀孕后由于蛋白质供应不足，胚胎发育迟缓，对健全胎儿内脏和大脑极为不利，而且容易造成流产，或发育不良，出现先天性疾病及畸形。此外，孕妇缺乏蛋白质，产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄取不足，分娩后身体一直衰弱，还会有多种并发症。

含有丰富蛋白质的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等；植物性食物含蛋白质丰富的有黄豆及其制品、大米、小麦、小米、红薯、花生等。

成年人每千克体重每天应提供蛋白质 1~1.5 克，准备生孩子的青年妇女应为 1.5~2 克，这样才能为怀孕做准备。

所以，妇女孕前补充蛋白质有非常重要的意义，准备要宝宝的妇女孕前一定要做好补充蛋白质的工作。

孕前要忌酒

有资料说明，经常酗酒的夫妇怀孕后的自然流产、早产、胎儿发育不良、死胎、死产的发生率较常人明显升高，幸存而出生的以后可能更不幸！

酒精是生殖细胞的毒害因子，酒精中毒后的卵细胞仍可与精子结合而形成畸形胎儿，要想避免此种情况，应等这种中毒的卵细胞排出、新的健康的卵细胞成熟后再考虑受孕。酒精代谢物一般在戒酒后 2~3 天即可排泄出去，但一个卵细胞的成熟至少要 14 天以上，因此，准备怀孕的女性至少要在 1 个月前就应该忌酒。

孕前运动好处多

传统的观念告诉我们，女性怀孕时大都会尽量减少体育活动或运动，而随着科学与医学的进步，越来越多的证据表明，孕前运动好处多多。

（1）运动对孕育的帮助

女性在计划怀孕前的一段时间内若能进行适宜而有规律的体育锻炼与运动，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与精子的顺利着床，避免怀孕早期发生流产，而且可以促进孕妇体内胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度，更可以减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。

（2）最晚孕前 3 个月开始运动

对于任何一个计划怀孕的女性而言，都应该进行一定阶段有规律的运动后再怀孕。例如，在计划怀孕前的 3 个月，进行适宜与合理的运动或相关的体育锻炼，如慢跑、做柔软体操、游泳、打太极拳等，以提高各自的身体素质，为怀孕打下坚实的基础。特别是体重超过正常标准的女性，更应该在计划怀孕前准备好一个周密的减肥计划，并严格执行。

制订适宜的健身计划

在确定好受孕的月份后，提前3个月到半年，你就可以为自己和丈夫量身定制一套好的健身计划，并开始实施。

(1) 运动量的安排

你要自己每天中速步行30分钟，当然也要建议丈夫每天也做同样的运动量，如果条件许可，可以夫妻俩一起进行。如果你们的条件允许，夫妻二人也可以坚持每天进行健美活动，但运动量同样需要把握，每周运动3次，每次最多不超过30分钟。孕前健身的项目不能太激烈，可以慢跑、散步、健美操、瑜伽等舒缓的有氧运动为主。

(2) 把握好运动锻炼的分寸

我们说锻炼会给孕育带来很多好处，可是运动不当，对孕育可是有百害而无一利的，所以孕前运动要有所讲究。

不当的锻炼可能会使机体受到损伤，为了避免不应有的伤害，在这里，我们要告诫计划怀孕的女性，在锻炼时要遵循因人而异、量力而行的运动原则。

同时，应在锻炼过程中遵守循序渐进、持之以恒、全面锻炼的原则，不能三天打鱼两天晒网，更不能选择爆发力强且易致人疲劳的运动等。

总之，孕前运动要讲究合理性，把握好孕育前运动的分寸，避免孕育损伤。

(3) 孕前运动的注意事项

要想达到运动的效果，每周至少要锻炼5次，每次不得少于30分钟，在开始运动之前，一定要进行热身运动，同样，在运动结束前，也要进行有效的放松运动。

运动时要穿着舒适的运动服装，比如，女性要穿有支撑的胸罩、性能比较好的运动鞋以及可以伸缩自如的运动裤等。在运动中身体会消耗大量水分，所以运动期间要喝足量的水。

婚后不宜怀孕的情况

为了生育健康、聪明的后代，选择受孕时机非常重要，在下列情况下不宜怀孕。

(1) 旅行结婚时不宜怀孕

新婚性生活频繁，精子质量不高，旅途中生活起居无规律、饮食营养不均衡、睡眠不足，再加上过度疲劳，均对胚胎生长不利。

(2) 停服避孕药后不宜立即怀孕

停服避孕药后立即怀孕不好。

(3) 盛夏和严冬季节最好不要怀孕

酷暑高温季节，孕妇妊娠反应重，营养往往摄入不足；冬季感冒及其他病毒感染机会多，空气污染严重，怀孕后对胎儿不利。

(4) 情绪压抑时及在患病期间不宜怀孕

情绪压抑及患病期间怀孕对母体和胎儿都不好。

(5) 流产、早产后不宜立即怀孕

流产、早产后一般要经半年以上再考虑受孕。

女性停用避孕药多久可以怀孕

有人认为，妇女停用避孕药后就可以开始怀孕，其实这种想法是不好的，主要原因如下。

(1) 口服避孕药为激素类避孕药，作用比天然性激素强若干倍，甚至达10倍以上，所以如果停了避孕药就怀孕，将会给下一代造成某些缺陷。

(2) 口服避孕药的吸收代谢时间较长，口服避孕药经肠道进入人体，在肝脏内代谢贮存，体内残留的避孕药在停药后需经6个月才能全部排出体外。停药后的6个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎儿仍存在不良影响，所以，在停服避孕药后6个月内怀孕，有产生畸形儿的可能。准备怀

孕的妇女，应该在计划怀孕时间前 6 个月停止服用避孕药，待体内存留的避孕药完全排出体外后再怀孕。这段时间内可采取男用避孕套的方法避孕。

高质量受孕有方法

居住环境是人们休息、学习的地方，人生大部分时间都是在居住的环境中度过的。良好的生活环境可以减少母亲情绪的变化，有利于胎儿在母体内健康发育。

孕妇的居室应整齐清洁，安静舒适，有充足的阳光。光线柔和、亮度适中、通风良好的居室最好。居室的布置应协调，房间色彩应与家具色彩相互配合，因为居室色彩具有强烈的心理暗示作用。

居室中的白色可以给人以清洁朴素、坦率、纯真的感觉，而蓝色可以给人以宁静、冷清、深邃的感觉，这两种颜色可以使神经尽快地松弛，使体力和精力得到很好的恢复。房间中各种色彩的合理搭配，可以使紧张劳累了一天的孕妇在回到家后尽快地消除疲劳。选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室，可使孕妇心情舒畅、精神愉悦，有利于腹中小生命的发育。

居住环境应远离嘈杂的噪声，要求居室的大环境能安宁、宁静，给人以美的享受，使人产生遐想。孕早期，旋律轻快、优美的音乐可以调节孕妇的情绪，间接作用于胎儿，使胎儿安静；而在孕中、晚期，音乐还可直接刺激胎儿的脑细胞，促进其大脑的发育。

居室中适宜的温度和湿度有利于孕妇的休息，温度、湿度太高或太低均易使人感到不舒适，不利于孕妇休息。

高龄女性怀孕的危险

现代女性的总体趋向是恋爱早、结婚晚、要孩子晚，不管采取哪种态度，最好早下决心。毕竟等年龄大了再要孩子，麻烦就比较多了。

(1) 并发症

大龄女士怀孕较一般产妇更容易引起糖尿病和高血压等并发症，这些疾病同时也会给怀孕带来危险。

(2) 不孕

医生认为，女士建立家庭的最晚年龄是 35 岁，因为年龄越大会增加不孕的可能性。

(3) 流产

女士怀孕最担心流产，随着年龄的增大，遭遇流产的概率也越来越大。

(4) 畸形儿

高龄女士最大的威胁就是生育畸形残疾婴儿。

(5) 分娩困难

大龄产妇的宫颈一般比较坚韧，自然分娩困难，所以剖腹产在高龄产妇中较为普遍。有的人有过多次流产史，或一直不怀孕，胎儿比较宝贵，在这种情况下，医生一般会考虑家属的要求，适当放宽剖腹产的条件。

如果因为客观情况不得不晚些结婚，或者晚些要孩子的话，一定要注意身体的健康，以减少不必要的麻烦。

第六节

孕期护理，安然度过孕十月

准妈妈孕期中应该掌握的一些数字

胎宝宝在母体内生长的时间：40 周，即 280 天。

预产期计算方法：最后一次月经首日+7，月份加+9（或-3）。

妊娠反应出现的时间：停经 40 天左右。

妊娠反应消失的时间：妊娠第 12 周左右。

自觉胎动时间：妊娠第 16~20 周。

早产发生时间：妊娠第 28~37 周内。

胎心音正常次数：每分钟 120~160 次。

过期妊娠：超过预产期 14 天。

临产标志：见红、阴道流液、腹痛，每隔 5~6 分钟子宫收缩 1 次，每次持续 30 秒以上。

产程时间：初产妇 12~16 小时，经产妇 6~8 小时。

盘点怀孕的征兆

(1) 停经

如果您的每次月经来潮都十分规则，婚后一旦月经过期，就有妊娠的可能。这是怀孕的最早信号，过期时间越长，妊娠的可能性越大。

(2) 恶心呕吐

这是很常见的症状，约有 2/3 的孕妇会有这个反应，但其中一半是非常轻微的，这种现象多在第 4 周开始，6~8 周后完全消失。最初仅是胃不适，几天后才真正恶心呕吐起来，多半早晨起床时反应最厉害，随后慢慢减轻，中午就可照常吃饭了。

(3) 乳头颜色加深

停经后察看乳头，会发现乳头颜色由原来的淡褐色变成了深褐色，乳头周围也出现了小结节，有些孕妇还会感到乳房胀痛和乳头疼痛。

(4) 小便频繁

怀孕的最早症状有时是小便频繁，这种情形 10~12 周后便自行消失，但在生产前几个礼拜又会再度出现。孕妇时常要解小便，往往不胜其烦，到了晚上，更会影响睡眠，因此应该少吃水分充足的食物，尤其是睡觉前后。

(5) 基础体温升高

如果您孕前坚持测量基础体温，停经后接着测量，会发现基础体温持续偏高不降超过3周以上。

(6) 阴部的变化

外阴部颜色变黑，或因阴道充血而略带红色，阴道口变得柔软，白带亦会增加。

(7) 皮肤的变化

皮肤会变得少光泽，肤色变黑，特别是眼圈儿变得较明显，脸上会出现斑或粉刺，这是由激素分泌改变所致。

此外，怀孕时孕妇在精神上还会出现一些变化，如情绪不稳、易被激怒、性情改变等。

孕检事宜早知道

早孕时一定要到医院检查一次：医生将询问你停经后的情况以及夫妻双方有无与妊娠相关的病史及遗传病家族史；测量体重及血压；做妇科检查，了解子宫大小与孕周是否相符，从而初筛某些高危因素。如果12孕周内确诊早孕并继续妊娠者将进行登记及检查，建围产病历，以后按期复诊。一般应在4个月开始，每4周检查一次，直至28周，28~36周每两周检查一次，36周后每周检查一次至分娩，孕期检查一般需10~12次。



每次检查的主要内容为：询问前次产前检查后有无异常情况出现，检查有无水肿、贫血等情况，测量体重、血压、宫高、腹围，复查胎方位，听胎心，必要时进行B超检查了解胎儿在宫内情况，复查尿常规及血常规。有高危因素者需要增加检查次数。

检查项目	检查时间	检查内容
孕早期（12周内）到相关妇产科机构建立《孕产妇保健手册》，并进行第一次产前检查	确诊怀孕后，在停经12周内进行	记录既往病史、药敏史、家族史、月经史、妊娠史等；了解有无影响妊娠的疾病或异常情况；全身检查，包括血压、体重、身高、心、肺、肝、脾、甲状腺、乳房等，了解孕妇发育及营养状态；妇科检查；确定子宫位置、大小与妊娠月份是否相当；注意有无生殖器炎症、畸形和肿瘤；化验血常规、尿常规、乙肝表面抗原、肝功能、肾功能、梅毒筛查及心电图检查
孕中期（13~27周）	每4周进行一次产前检查（孕16、20、24、28周）	每次体检测量血压、体重、宫高、腹围、胎心率，并注意有无下肢水肿；复查血常规，及时发现妊娠合并贫血，复查尿常规，及时筛查妊娠高血压病和妊娠糖尿病；孕15~20周建议做唐氏综合征和神经管缺陷的血清学筛查；孕20~24周建议做B超，筛查胎儿体表畸形；孕24~28周建议做妊娠合并糖尿病筛查（50克葡萄糖筛查试验）
孕晚期（28~40周）	孕28~36周，两周检查一次；孕36周以后每周检查一次	继续孕中期体格检查，注意检查胎位，如发现异常及时纠正；记数胎动并记录；建议定期做胎心监护；适时复查B超，观察胎儿生长发育情况、胎盘位置及成熟度、羊水情况等



不良生活习惯对妊娠的影响

众所周知，孕期的保健对胎儿发育起着关键性的作用，而孕妇的一些不良生活习惯也会危及胎儿。

(1) 孕妇饮用含酒精的饮料会危及胎儿

其表现为出生婴儿体轻身小、头扁脸平、中枢神经或脏器发育异常及精神障碍等，医学上称之为“胎儿酒精综合征”，所以怀孕期间应尽量避免饮用酒精饮料。

(2) 孕妇吸烟会危及胎儿

烟碱会影响胎盘血液循环，使供给胎儿的养料减少。母体内的二氧化碳血红蛋白浓度增加，胎盘功能发生障碍，加之吸烟使母亲食欲减少、维生素代谢产生障碍，故使胎儿难以成熟。

(3) 孕妇迷恋麻将会危及胎儿

麻将桌上大喜大悲、患得患失的不良心境，加之语言的激烈会使孕妇的植物神经系统过于敏感，母体内激素分泌出现异常，对胎儿的大脑发育不利，出生后婴儿性情执拗、食欲不振、好哭、心神不宁、易发生精神障碍。况且打麻将时，环境多是烟雾弥漫、酒气扑鼻、空气污浊，即使孕妇本人不吸烟，但被动吸烟也足以损害母亲及胎儿。长时间坐姿不变搓玩麻将，会影响孕妇的血液循环，从而直接影响胎儿的大脑发育，加之睡眠和饮食不规律，对胎儿的生长发育都不利，所以孕妇应戒除玩麻将的嗜好。

营养不良对妊娠的影响

(1) 胎儿和新生儿死亡率高

据世界卫生组织统计，新生儿及产妇死亡率较高的地区，母子营养不良比较普遍。营养不良的胎儿和新生儿的生命力较差，不能经受外界环境中各种不利因素的冲击。此外，某些先天性畸形也与母子营养缺乏有关。

(2) 新生儿体重下降和早产儿增多

调查表明，新生儿的体重与母亲的营养状况有密切关系。据国外对 216 名孕妇的营养状况调查发现，其中营养状况良好者，出生婴儿的平均体重为 3866 克；营养状况极差者，出生婴儿的平均体重为 2643 克。

(3) 贫血

营养不良会导致孕妇贫血，孕妇贫血具有一定的危害性，往往会造成早产，并使新生儿死亡率增高。孕妇贫血会使婴儿肝脏缺少铁储备，婴儿易患贫血。

(4) 对婴儿智力发育的影响

人类脑细胞发育最旺盛的时期为妊娠最后3个月至出生后1年内，在此期间，最易受营养不良的影响。孕妇妊娠营养不良会使胎儿脑细胞的生长发育延缓、DNA合成过度缓慢，也就影响了脑细胞增殖和髓鞘的形成，所以母体营养状况可能直接影响下一代脑组织成熟过程和智力的发展。



孕期宜加强自我修养

胎儿是母亲孕育出来的，孕妇与胎儿不仅血肉相连，而且在心理上也有着微妙的天然联系。孕妇的一言一行、一举一动都将对胎儿产生潜移默化的影响。不难想象，一个具有良好文化修养和生活情趣、不怕困难、乐观上进的女性与一个经常出入赌场、酗酒、看黄色书画、听震耳欲聋的摇滚乐、情绪不良的女性孕育出的胎儿必然会有差别。因此，为了更好地承担起胎教的重任，使孕育中的胎儿感受到美的呼唤，每一个孕妇都应从自己做起、从现在做起，努力提高自己的修养。具体来说，大致可从以下方面做起。

(1) 提高自身素质

基点是自尊、自爱、自重、自强，也就是说在心理上要相信自己的力量，勇于战胜自己；在人格上要尊重自己，保护自己的尊严；在事业上要有志气，奋发向上，有所作为。

(2) 加强文化修养

文化修养给人以内心世界的美，可以有计划地阅读有益身心的文学作品、知识读物以及人物传记；观赏一些精美的摄影、绘画作品；欣赏一些优美的音乐等，以获得知识，陶冶情操。

(3) 培养健康的生活情趣

充实自己的精神生活。

(4) 培养良好的习惯

这是良好的精神修养的外在形式，要从一点一滴的事情做起，如服饰要整洁、言谈要文雅、声调要柔和、举止要端庄等。

孕妇宜有好情绪

孕妇的情绪与胎儿的发育有着极其密切的关系，在长达 10 个月的怀孕生活中，胎儿一方面通过胎盘和脐带从母体摄取营养，排泄废物，另一方面又通过胎盘和脐带与母体进行情感沟通，这是因为母体与胎儿的神经系统之间虽然没有什么直接的联系，但当母体情绪变化时，能激起其神经系统的活动，于是由神经系统控制的内分泌腺会分泌出多种多样的激素，这些激素又可以经过血液循环进入胎盘，使胎盘的血液发生变化，从而刺激胎儿的活动。有关专家认为，孕妇心境平和、情绪较稳定时，胎动和缓而有规律，若孕妇情绪激动，则可造成胎儿过度活动和心率加快。当这种恶劣的情绪持续较长时间时，胎儿活动的强度和频率可比平时增加 10 倍，会给胎儿带来不同程度的伤害。

可见，孕妇的精神状态和情绪的变化与胎儿息息相关。因此，孕妇要学会自我心理调节，善于控制和缓解不健康的情绪，始终保持稳定、乐观、良好的心情，家人也应给予孕妇更多的关怀，使下一代健康成长。

孕期宜劳逸结合

为了在家庭和事业中取得平衡，怀着宝宝上班的孕妇不在少数。有专家提醒，工作着的孕妇要注意劳逸结合，因为母亲过于紧张会引起子宫内的胎儿发育迟缓。

妈妈如果焦虑、神经紧张，会释放出能使血压升高的激素，如肾上腺素，

胎儿能够通过胎盘感受到这种激素，从而感知妈妈很紧张，这对胎儿的生长是不利的。

另外，人紧张的时候，血管收缩、心跳加快，处于应激状态。长时间处于这种状态，人就容易真地患上高血压。研究表明，工作日时人的血压明显高于非工作日，尤其是那些工作压力比较大的女性。因此，孕妇在工作中要注意有张有弛，给孩子创造一个轻松舒缓的环境。

孕妇不宜大吃大补

妇女怀孕后，适当地补充营养既有利于胎儿也有利于孕妇本身。随着人们物质生活水平的大幅度提高，出于对婴儿的健康和聪明的渴望，孕妇往往大力改善膳食，终日营养饮食不断，致使营养过剩，反而起到了适得其反的作用，这种情况是十分普遍的。

单纯地追求营养，使得营养过剩会使孕妇出现高血压现象和胎儿过大。

孕期营养过剩，包括摄入营养素过多。维生素在人体生育过程中起着不可替代的巨大作用，但摄入过多也是无益的，比如服用过多的维生素 A 会引起胎儿骨骼异常，或发生腭裂、眼脑畸形，出生后食欲不振、体重轻；服用维生素 B₆ 或维生素 C 过量会影响到胚胎的正常发育；服用维生素 D 过量可使胎儿出生后血钙过高，可引起新生儿腹泻、腹痛和乏力等。

因此，孕妇不宜大吃大补、营养过剩。摄入营养素较平时适当多一些，即可确保婴儿营养充足、体质强健。

孕妇忌吃龙眼和山楂

龙眼肉性味甘温，能助阳壮火，含有葡萄糖、维生素、蔗糖等物质，营养丰富，有宁心安神、养血益脾的功效，所以内有痰火者、有热病者及阴虚内热体质不宜食用，孕妇更不宜食用。这是因为妇女怀孕后，阴血偏虚，阴

虚则滋生内热，所以孕妇往往有大便干燥、小便短赤、口干而苦、心悸烦热、舌质偏红等热性症状。如果这时再吃性热的龙眼肉，非但不能产生补益作用，反而增加内热，易动血、动胎，出现漏红腹痛、腹胀等先兆流产症状，严重者可导致流产。

山楂开胃消食，酸甜可口，很多人都爱吃，尤其是孕妇怀孕后常有恶心、呕吐、食欲缺乏等早孕反应，更愿意吃些山楂或山楂制品，以利调整口味，增加食欲。但山楂虽好，对孕妇来说却不宜食用。

现代研究已经证明，山楂对孕妇的子宫有刺激作用，如果孕妇食用较多的山楂及山楂制品，可刺激子宫收缩，进而导致流产。有过自然流产史或怀孕后有先兆流产症状的孕妇，更忌食山楂。

孕妇行走坐立的注意事项

(1) 站立的姿势

站立时，两腿平行，两脚稍微分开，把重心压在脚心附近，这样就不容易疲劳。如果必须长时间站立的话，则隔几分钟就要把两腿的位置前后换一下，把体重放在伸出的前腿上，这样也可以减少疲劳。

(2) 行走的方法

很多人常用猫腰或挺胸的姿势行走，这会增加疲劳感，应该用正确的姿势行走。正确的姿势是：抬头，伸直脖子，挺直后背，绷紧臀部，好像把肚子抬起来似的全身平衡地行走。要一步一步踩实了再走，以防摔倒。

(3) 坐椅子的姿势

要将臀全部坐在椅子上，坐在椅子边上容易滑落，还有跌倒的危险。坐在有靠背的椅子上时，后背要笔直地靠在椅背上，股关节和膝关节要成直角，大腿成水平状态。

(4) 在洗澡时的姿势

出入澡盆时要抓住澡盆的边缘，还要检查一下铺在地板上的垫子或凳子

是否会打滑。从浴缸出来时，起身露出胸部后要稍微休息一下，突然站起来是很危险的。

(5) 上下楼梯的姿势

上下楼梯时不要猫着腰或过于挺胸腆肚，只要伸直脊背就行。要看清楼梯，一步一步地慢慢上下，只用脚尖是很危险的。特别是怀孕晚期，隆起的肚子遮住视线，看不见脚下，一定要等脚踩稳了再移动身体。如果有扶手，一定要扶着走。

(6) 从床上起来时的姿势

从仰卧的姿势起来时，先采取横卧位，再采取半坐位，然后起来。禁止利用腹肌以仰卧的姿势直接起身。

(7) 拿起东西时的姿势

将放在地上的东西拿起或放下时，注意不要压迫肚子。不要采取不弯膝盖、只倾斜上身的姿势，那样容易造成腰疼。以屈膝落腰、安全下蹲、单腿跪下的姿势，把要拿的东西紧紧地靠住身体，伸直双膝拿起。拿棉被等大件物品时，要蹲下身体，将重量压在一条腿上，然后再站起来。拾取地板上的东西时，要先屈膝后落腰，蹲好后再拾，然后站起来，一定不要直接弯腰拾取。



孕期女性的睡眠要科学

女性怀孕后的睡眠姿势也有讲究，但这一点常不被人们所注意。其实，孕妇睡眠姿势正确与否，也关系到母子的健康。根据近年来对产科医学的研究，孕妇取左侧卧位为最佳睡姿。据研究表明，侧卧位能避免妊娠子宫对肾脏的压迫，能使肾脏保持充分的血流量，维持肾脏的良好功能，这样，就可预防和治疗妊娠高血压综合征（浮肿、高血压、蛋白尿）。另外，怀孕期间取左侧卧位，可以使因妊娠造成的右旋子宫转向前位，以减少因右旋子宫引起的胎位或分娩异常；还可以避免妊娠子宫对下腔静脉的压迫，增加回心血量。

和心血排出量，减少下肢浮肿，改善子宫和胎盘的血液灌注量，有利于胎儿继续在子宫内生长发育，减少早产率并避免胎儿宫内生长迟缓等。孕妇临产时，取侧卧位还可以预防和治疗胎儿宫内窘迫（缺氧）。

妊娠期孕妇睡眠时间要比平时多一两个小时左右，最低也不要少于 8 小时。睡眠是消除疲劳的主要方式，这是生理需要。工作、休息应有规律，白天从事各种工作，晚上应停止工作去睡眠，让体力、脑力得到恢复。如果睡眠不足，会引起疲劳过度，使身体抵抗力下降，不能对抗外来的细菌或病毒，从而引发各种疾病。怀孕七八个月后，每天中午最好保证有 1 小时的午睡，但午睡要有个限度，如果一睡就睡很长时间，反而会使晚上睡不着，影响晚上的睡眠。午后从几点睡到几点，最好有个安排，午睡的时间最多不能超过 2 小时。有工作的孕妇睡不了午觉，在晚上就更需要多一些时间睡觉。

避免噪声和振动

噪声与振动是常见的环境危害因素。

噪声长期刺激丘脑，影响垂体——卵巢轴，进而影响女性月经，对孕妈妈而言则会增加流产的机会，还会使胎宝宝体重低、生命力低下、听力受损害、听觉发育差、智商低下、神经系统病变等，超过 100 分贝以上的强噪声影响更大。因此，要远离噪声区。

振动对孕妈妈的影响主要表现为自然流产、先兆流产、早产、死产等，故要避免。

远离电器辐射

在常见的家用电器中，微波炉位列辐射榜首，危害性最大。因此，孕妇不宜使用微波炉。而音响、电视、空调等家电的辐射则小得多，孕妇只要不近距离、长时间靠近就可以避免危害。

除此之外，家电辐射对孕妇和胎儿也有一定影响。据有关妇产专家的临床调查，除遗传、用药不当等因素外，家电辐射在相当程度上可以说是损害人体生殖系统的元凶，主要表现在使孕妇发生自然流产、胎儿畸形、男子精子质量降低等。它还可导致儿童智力残缺。

为了避免胎儿的畸形，奉劝孕妇切莫将手机别在腰间，并以远离手机或少使用手机为妙。孕妇每天使用手机的时间应控制在 1 小时以内，否则可能对胎儿发育不利。手机还能导致内分泌紊乱，影响泌乳，乳母也应尽量避免使用。



小心弓形体病

许多小动物如猫、狗等身上都容易寄生弓形体，但人们对弓形体还很陌生，并未引起注意。人体一旦被弓形体感染，即可患弓形体病。弓形体病在人体多为隐性感染，也常常被人忽视，但孕妇如感染此病，弓形体通过胎盘感染胎儿，那造成的危害可就大了。

弓形体病的感染途径有两条。一条是先天性感染，只要母亲在妊娠期间受到感染，不论有否临床症状，都可以经胎盘传给胎儿。另一条是后天感染，如吃了被弓形体卵囊污染的食品，如未煮熟的肉、乳、蛋等而感染；有的因与宠物逗玩，手、脸被舔而感染；输入含弓形体的血液、移植含弓形体的器官，也可感染。

感染弓形体病的孕妇，通过胎盘传给胎儿的机会高达 40%，可引起流产、早产、死产及胎儿畸形，如小头、脑积水、小眼、兔唇、智力发育迟缓、肝脾肿大、无耳廓、无肛门、两性畸形等。有些婴儿出生后无明显症状，如不及时治疗，数月或数年后可出现智力低下、癫痫，以及斜视、失明等弓形体病。

虽然弓形体感染对孕妇和胎儿的影响很大，但只要采取有效的措施，是能够控制的，这就是要求孕妇不要触摸小动物的原因。此外，也不能吃生的

或未煮熟的猪、羊、牛肉。早孕妇女从事屠宰、饲养职业者或肉联厂工作者，应定期做弓形体病的有关检查。对弓形体患者，应于孕前及时采用乙胺嘧啶和磺胺嘧啶联合治疗，但怀孕后尤其是在孕后的头9个月，不可用药，因为乙胺嘧啶对胎儿有致畸作用。

居室忌摆放花草

有些花草会引起孕妇的不良反应，所以孕妇居室不宜多放花草，如万年青、五彩球、洋绣球、仙人掌、报春花等，以免引起接触性过敏。孕妇皮肤触及它们后或花的汁液弄到皮肤上，会发生急性皮肤过敏反应，出现瘙痒、皮肤黏膜水肿，这对孕妇和胎儿都不利。

另外，一些具有浓郁香气的花草，如茉莉花、水仙、木兰、丁香、夹竹桃等，会引起孕妇嗅觉过敏、食欲减退，甚至出现头痛、恶心、呕吐等症状，这对胎儿也不利。

因此，孕妇居室应避免摆放过多的花草，芳香馥郁的盆花更不应摆放。

合理安排孕后的工作与作息

女性怀孕后，由于身体发生了特殊变化，势必会对生活和工作产生一些影响。但是我们也不建议准妈妈从怀孕的第一天开始就休假，因为适当的运动对母婴健康都有益处，而且与外界保持正常接触也能对准妈妈的心情起到良好的调节作用。可怀孕的准妈妈毕竟与孕前不同，因此，怎么合理地安排孕期的工作与休息，就成了准妈妈必须要考虑的事情了。

(1) 让工作变得轻松

放松双脚。在办公室桌子底下放一双拖鞋，上班后换上拖鞋，让双脚在8小时内也能得到放松。

自我减压法。如果工作压力依旧很大，可尝试使用一些办法去减压，譬

如深呼吸、在楼道里散步、伸展四肢或闭上眼睛稍作冥想。

接受他人的照料。在单位里，很多有爱心的同事会因为你怀孕了而对你特别照顾，孕妈妈应该愉快地接受。毕竟怀孕是人生中一个非常特殊的时期，所以应安心接受他人的照料。

(2) 午睡片刻

医学专家研究发现，孕妈妈之所以在孕期非常容易犯困，是由其体内一种免疫物质引起的。这种物质对胚胎顺利着床有重要作用，因此，孕妈妈应找出一段时间来午睡，这样既能消除疲劳、恢复精力，还能让胎宝宝更好地生长、发育。



孕妇的用药原则

孕妇用药后，药物会通过胎盘进入胎儿体内，有些药在胎儿体内的浓度还相当高，其中的一些药物会影响胎儿器官的发育而导致胎儿畸形，尤其是怀孕 2~8 周时药物影响最大，因此孕妇用药应采取谨慎的态度。但有些孕妇及其家属却片面地认为，凡是药物都会伤害胎儿，所以生病后对医生给开的药一概不用，而是靠自身的免疫力、抵抗力硬撑着。事实上，孕妇患病就意味着她的抵抗力已经降低，免疫功能不足以抵御疾病因子的作用，如不及时治疗，反而会加速疾病本身对孕妇身体的危害，并继而影响胎儿。因此，孕妇对药物应是既慎重，又不能绝对回避。具体的用药原则如下。

(1) 应用任何药物（包括中草药、中成药）都必须得到医生的同意并在医生指导下应用。

(2) 能少用的药物则少用，可用可不用的则不用。

(3) 必须用药时，应尽可能选择对胎儿无损害或影响最小的药物，如果因病情和治疗需要而必须长期应用某种药物而该药又会导致胎儿畸形时，则应果断终止妊娠（流产或引产）。

(4) 切忌滥用药物或听信所谓“秘方”、“偏方”，以防发生意外。

- (5) 避免应用不了解的新药。
- (6) 根据治疗效果，注意随时减药和停药。
- (7) 在遵循上述各用药原则的基础上，应把药物应用剂量、种类、时间等减到最少。

孕期忌去人多拥挤的场所

有的孕妇常常不拘小节，喜欢去人多、热闹、拥挤的公共场所，如商场、农贸市场、娱乐场所等，这样做对孕妇及胎儿都不利。

(1) 公共场所人多拥挤，在人群中免不了你推我挤，腹部一旦受到挤撞，就有可能引起早产、流产。妊娠早期和晚期更不能去人多的地方。

(2) 公共场所中空气污浊，各种致病微生物的密度高于其他地方。尤其是在流行病流行期，由于孕妇抵抗力较差，很容易染上病毒或细菌性疾病，会给胎儿带来不利影响。

(3) 公共场所声音嘈杂，免不了有高音喇叭的声音、各种车辆的轰鸣声和人的嘈杂声，这些噪声对孕妇和胎儿很不利。

此外，孕妇最好不参加婚丧嫁娶活动，因为这样的活动场面大、人员多，非常耗费精力，这不利于孕妇的健康和胎儿的正常发育。

孕期不宜配戴隐形眼镜

孕妇应尽量避免戴隐形眼镜，否则引发角膜炎和结膜炎的可能性将比平时增大。孕妇若戴隐形眼镜，应先到眼科检查，听取眼科医生的建议。

许多配戴隐形眼镜的妇女都曾有过这样的经验：在怀孕期间，原先配戴很好的隐形眼镜会变得不易配戴，经常感觉不舒服，无法长时间配戴，甚至是无法适应，尤其是配戴硬式隐形眼镜时，这种情形更明显。

怀孕时，由于内分泌系统发生很大变化，孕妇的角膜组织会发生轻度水

肿，使角膜的厚度增加，且越到怀孕末期，角膜厚度增加越明显。隐形眼镜本身会阻隔角膜接触空气，孕期如果继续戴隐形眼镜，将使角膜缺氧增加，发生损伤，引起敏感度下降，敏感度下降将带来视力减退、无故流泪等症状。

另外，孕妇的泪液分泌量也比平常减少，黏液成分增加，角膜弧度也会发生一些变化，容易造成角膜损伤。引发眼睛有异物感、摩擦感，眼睛干涩；此外，孕妇角膜的小动脉也会发生挛缩，使血流量减少，可能引发角膜炎；有些孕妇还会出现眼压下降、视野缩小等现象，增大戴隐形眼镜的不适。

孕期性生活禁忌

孕期夫妻性生活关系到母婴的健康，应引起夫妇双方的高度重视，也就

是说夫妻双方必须节制性生活。孕期性生活是导致流产、早产、早破水和产褥感染的重要原因之一，故应根据妊娠期的不同阶段适当地进行性生活，并注意其禁忌。



(1) 禁止性生活期

妊娠前3个月内宜避免性生活，这时期胎盘还没有完全形成，处于不稳定状态，具有把胎儿维护在子宫内的功能的孕激素分泌还不充分，因此是最容易发生流产的时间，性生活促进子宫收缩，引起流产，而且有妊娠早孕反应时，孕妇身体健康欠佳，又要考虑胎儿的事情，孕妇的性欲和性反应受到抑制，对性生活也不感兴趣，所以最好禁止性生活。

(2) 减少性生活期

一般来说，妊娠4~9个月孕妇比较安定，可以过性生活，但性生活频率宜减少，可每周性交1次，但每次性交时间不宜过长，动作要轻柔，不可太剧烈，更要注意性交的姿势，做丈夫的不要将身体压在妻子的肚子上，且不

可过分地插入和撞击子宫，丈夫也不要刺激乳头。若在这个阶段性生活过频、用力过大或时间过长，不注意性交体位，就会使胎膜早破、胎儿因得不到营养和氧气会很快死亡或导致流产。即使胎膜不破，未流产，也可能使子宫感染，影响胎儿的发育。应注意的是孕 8 个月以后，更要减少性交的次数。

(3) 绝对禁止性生活期

从妊娠 9 个月开始，胎儿开始向产道方向移动，孕妇子宫逐渐张开，若这时期性交，羊水感染的可能性大，可能发生羊水外溢；孕晚期由于子宫比较敏感，受到外界直接刺激容易诱发子宫收缩而诱发早产的可能性大也是要禁止性生活的一个原因。总之，在怀孕 8 个月以后，应进入性生活节制期，并要逐月减少性生活次数，到了孕 10 个月，就应该完全禁止性生活。

对于有习惯性流产和早产史的孕妇及高龄初孕妇或结婚多年才怀孕的妇女，为安全起见，整个妊娠期都应禁止性生活。

警惕可能引起流产的各种因素

妊娠初期非常容易流产，孕妈妈在日常生活中要格外小心，警惕可能引起流产的各种因素。

在排除夫妇双方染色体异常等先天因素后，多数后天因素导致的流产是完全可以避免的。

妊娠初期过度疲劳。整理家务时，清扫洗手间、阳台等的重体力劳动，应托付给丈夫或其他人。

提重物。在逛商场或超市时，重物最好让其他人拎拿。

长时间站着做事情。长时间站着从事劳动，腰部和背部会受累，有可能导致子宫收缩。在公司上班时，也应找些时间适当休息。

受到惊吓和打击，应避开蹦迪等刺激性的活动。

滑倒。外出时，应穿舒适、便利的服装，以及平跟鞋，以免滑倒。

第七节

分娩时刻，做个坚强的妈妈

分娩前做好心理准备

十月怀胎，一朝分娩。当你得知怀孕后最初的情感是喜悦，想象着小生命的降生，心中充满了即将做母亲的兴奋。经历了妊娠反应后，当您感到胎动时，对正常婴儿出生的期待更强烈，这种随妊娠月份增长而日益急切期待的心情，是支持孕妇承受妊娠后期各种生理负担极为有力的心理因素。随着胎儿降生日的临近，您可能对胎儿的照顾更多，加之周围的人们对您的关心和体贴等诸方面的原因，越到临产时，孕妇的心理可能越不稳定，这就要求孕妇首先要将自己从准妈妈的位置调整到母亲的角色上来。分娩可能有一定的痛苦，但你和丈夫爱的结晶、你们生命的延续者将来到人世，这该是一件多么伟大的事。分娩是一个正常的生理过程，绝大多数孕妇是能够顺利分娩的。要树立自信和勇气，解除不必要的顾虑，消除对分娩的恐惧心理，保持精神愉悦、轻松，以愉快的心情迎接宝宝的诞生，积极配合医生完成分娩。

了解临产前的征兆

正常的产妇入院应适时，入院太早，时间过长不生孩子，就会精神紧张，也容易疲劳，往往易引起滞产；有的产妇入院太晚，又容易发生意外，急产情况时有发生，对大人及胎儿都不利。一般来说，出现以下征兆后入院待产比较适宜。

(1) 子宫底下降

怀孕足月前后，位于上腹部的子宫底会从“心窝”部下降至“心窝”与肚脐之间时。这时，孕妇自觉上腹部胀满大为减轻，呼吸也较以前轻松，但盆腔内的坠胀感加重了，行走不便，并出现大便秘结、尿频、尿急等症状。这是由胎头下降入盆，压迫直肠和膀胱所致。

(2) 见红

分娩前 24 小时内，50% 的孕妇常有一些带血的黏液性分泌物从阴道排出，俗称“见红”。这是分娩即将开始的一个可靠征兆。

(3) 规律性腹痛

怀孕的子宫呈间歇性收缩和松弛，且有规律地进行，产妇可感到一阵阵腹痛。随着临产的到来，当子宫收缩间歇由时间较长转入逐渐缩短、子宫收缩的持续时间逐渐增长且强度不断增加时，这种规律性腹痛的出现表示正式分娩已经开始。

即将临盆的孕妇，在离预产期 1 周的时间要及时去医院就诊检查，适时住院待产，确保母婴平安。

(4) 羊膜早破

正常情况下羊膜应在分娩过程中破裂，如早破膜，多在 24 小时内自然临产。

分娩医院的选择

选择分娩医院时，可参考下列三个因素。

(1) 选择技术力量和医疗设备较好的医院，因为这关系到医疗处理的水平，直接与母婴安全有关。

(2) 选择住院条件较好的，如病房中要有加热食物设施或供应食物的地方，以及安静卫生的环境。

(3) 医院离家的远近要作为一个次要因素考虑，要选择离家近或交通方便、家人便于探视的医院。

当选好分娩医院后，最好在孕期就去该医院，按期做孕前检查。临产前家人应前去医院，了解一下急诊室、产房的位置，进院要办些什么手续，一般顺产需准备多少钱，医院的联系电话是多少，急需帮助怎样与医院取得联系等。

孕妇入院忌过早

有的孕妇，产前检查无异常情况，一切正常，在临床前要提前入院待产，力求保险。虽然提前入院后胎儿的安危可以得到监护，孕妇的不适可以得到医师的及时发现与处理，但入院后，医院的环境会给孕妇以不良刺激，造成精神压力，对分娩会产生一种恐惧感，加之环境生疏、夜间新生儿哭闹，都会使得孕妇夜间得不到很好的休息。一旦子宫收缩，很容易发生子宫收缩不协调、子宫口扩张缓慢、产程延长状况，使难产率增加。所以，孕妇若没有什么异常情况，没有必要提前入院。

了解分娩的三个产程

临床上根据分娩过程不同阶段的特点，把整个分娩过程划分为三个产程。第一产程：宫口扩张期，初产妇约需 16 小时。第二产程：胎儿娩出期，初产妇约需 2 小时。第三产程：胎盘娩出期，约需 30 分钟。

(1) 第一产程

主要是下腹部痛、背痛、肠痛，后期因产道的伸展和扩张还出现直肠、下骶部、肛门甚至大腿部疼痛。这一阶段产妇自己可以通过调整呼吸、分散注意力、改变体位、自行按摩等方法来减轻疼痛，也可以借助医学分娩镇痛的方法来减轻疼痛。

(2) 第二产程

主要表现为阴道和会阴痛，是由阴道和会阴的扩张或器械的助产导致的。这一阶段需要用医学方法来减轻疼痛，使用分娩镇痛或局部麻醉来减轻疼痛。

(3) 第三产程

主要是子宫收缩和会阴创面的疼痛。子宫收缩痛在胎盘娩出后仍有 20% 产妇存在，但绝大多数不需要处理，经过 2~3 天后自行缓解；创面的疼痛可以用局部物理治疗，如激光、红外线照射，一般不需要药物治疗。

保养好分娩“主动力”

一些孕妇很想知道，怎样才能让分娩过程顺利呢？为什么有的人三个小时就可以生下孩子，而有的人却要十几个小时呢？影响产程的因素有很多，产力大小就是主要因素之一。

那么什么是产力呢？产力是指产妇将胎儿从子宫中逼出的力量，它包括子宫收缩力、腹肌和提肛肌收缩时产生的排挤力和向下的压力，其中子宫收缩力起主要作用，它能使子宫颈口扩张、开全，迫使胎儿下降。腹肌及提肛肌收缩力能协助子宫将胎儿及其附属物排出体外。在骨盆和胎儿都正常的情况下，产力是促使分娩的主要动力。

产力的大小因人而异，产力的大小会直接影响到生产的顺利与否，不要以为身体强壮的孕妇产力就大，因为它的大小并非一时激发而出的，而是与平时的活运和孕期的保养有关。

(1) 加强孕期和临产时饮食营养是保存产力的重要环节。孕期要多食含蛋白质较高和维生素丰富的食物，如瘦肉、禽、蛋、乳、新鲜蔬菜及水果。孕期营养丰富，不但能促进胎儿生长发育，而且能增强孕妇的抗病力，保证孕妇有一个健康的身体进行分娩。临产前，孕妇必须吃饱喝足，最好进食热能较高的食物，如大米、白面、玉米、红薯、红糖、鸡蛋等，都有助于增加产力。

(2) 劳逸适度，孕期不可过劳，也不可过逸。临床常见有的妇女一旦怀孕，便过分强调休息，稍有不适就要求开假条，甚至连日常家务活也懒于去做，更有甚者，无故整天卧床不起，生怕伤害了腹中的小宝贝，怕流产。实际上，越是不动，胎儿越得不到应有的锻炼；相反，如果孕期适当劳动锻炼，能够增

强体力，加强子宫和腹肌收缩力，才有利于胎儿成长，有利于增加分娩时产力。如果孕期过于讲究安逸舒适，卧床不起，往往会引起血气运行不畅、中气虚弱，以致影响胎儿生长发育，临产时也由于元气不足，无力推动胎儿外出，导致气血阻滞、胎儿迟滞不下，出现难产。通常，妇女正常妊娠，绝不可整天卧床不起，应该与平时一样参加劳动，只有到临产时才可适当休息。

孕期切不可过劳，过劳也会伤产力。孕期内不能做超过自己体力所能胜任的劳动，因为劳动强度超过自己肌肉的负荷时，会使肌肉、骨骼受到损伤，以致不能负重。当盆腔肌肉、骨骼、腰肌受损后，分娩时宫缩无力，腹肌及提肛肌收缩无力，胎儿下降困难而导致难产。

(3) 孕期内应注意预防各种疾病发生，尤其是慢性消耗性疾病，如肺结核、肝炎、肠胃炎、关节炎、心脏病等。疾病不但会消耗营养、降低产力，还会影响胎儿生长发育，以致流产。特别在妊娠晚期，更应当注意预防，哪怕是一般的感冒、咳嗽、腹泻等，都可能影响产力而导致难产。预防方法是孕期内注意饮食有节，不过饥，不过饱，加强营养。生活起居应有规律。保持外阴清洁，勤换内裤。不要到人群密集的地方去，不要去餐馆进食，遇到家中或周围有传染病人，应当注意隔离消毒。

(4) 临产时保持精神愉快，这是有利于产力充沛的良方。产妇不可有任何紧张、忧虑情绪，因精神过度紧张会扰乱中枢神经系统的正常功能活动，致使大脑皮层过度疲劳，因而影响正常的子宫收缩。临产时，要尽量设法消除紧张、恐惧情绪，排除各种精神刺激。

为了让分娩过程更顺利，孕妇必须把日常保健进行到底，为宝宝的顺利安全出生打好基础，也让自己能更轻松、更健康地成为一名快乐的母亲。



分娩时的呼吸技巧

学习分娩时的呼吸技巧是非常有必要的，它能够减缓生产时的疼痛，加速产程的进展，具体方法如下。

(1) 第一产程早期

宫缩很轻微，孕妈妈应在整个宫缩期间均匀地做深呼吸，对宫缩不要紧张。

(2) 第一产程后期

第一产程的后期频繁出现宫缩时，可以适当进行不需下半身出力的轻轻的短促呼吸。当宫缩过后深吸一口气松弛一下，以对自己及周围人发出宫缩已经过去信号。

(3) 过渡阶段

在过渡阶段，要试着采用浅表的呼吸喘气，用口呼吸，不要换气过度，以免身体中在短的时间内出现缺乏二氧化碳的现象。如果感觉头晕眼花，请及时向助产师示意，她会在你呼吸时用手做杯状蒙在你的口、鼻部位。

(4) 第二产程

做深呼吸并忍住，使气往下压，使骨盆底往外膨出，使推力长而平稳。如宫缩强烈，需重复一次，宫缩过后要慢慢地躺下。

自然分娩的好处

(1) 由子宫内依赖母体的生活到出生后的独立生活，这对胎儿来说是一个巨大的转变，这一转变必须有一个适应的过程。胎儿经阴道自然分娩，子宫有节奏地使胎儿胸部受到压缩和扩张，使出生后婴儿的肺泡富有弹性，容易扩张。当胎儿经过阴道时，胸部受压，娩出后胸腔突然扩大，有利于胎儿出生后的呼吸。

(2) 阴道分娩时，胎儿头虽然受到阴道挤压可拉长变形，但这种变形是一种适应性变化，出生一两天即可恢复，不会损伤大脑，也不会影响胎儿的智力。

(3) 临床证实，阴道分娩患产后感染、大出血等并发症的较少，产后体力恢复很快。

产妇如何配合分娩

有些产妇认为分娩主要靠助产士或产科医生，那可错了。助产，顾名思义是帮助或协助产妇分娩，唱主角的恰恰是产妇自己。大量调查研究资料表明，产妇如不能正确对待分娩，在有些情况下本来是正常分娩，而且能够顺利分娩，却因产妇不能正常对待分娩，过于恐惧，极度紧张，不与医务人员合作，结果变难产，危害母子的健康甚至生命。因此，每个产妇都必须积极、主动地与助产人员密切配合。

首先，产妇不能性急，一开始宫缩（腹痛）就急着快生是不正确的。因为从子宫有规律地收缩开始到胎儿娩出，初产妇一般要经过 12~16 小时，这段时间不能靠药物和其他方法缩短，否则会造成严重后果。

其次，为了能有充足的体力应付分娩，产妇在宫缩的间歇期一定要吃些东西，最好是流质食物，如牛奶、面条、甜粥等，以增强体力，预防产力不足。

再次，在分娩时一定要听从助产人员指挥，她让什么时候用劲儿就什么时候用劲儿，让用多大劲就用多大劲儿，没让用劲儿时千万别自己乱使劲儿，以免做无用功，致使体力消耗过大。同时，产妇必须保持头脑清醒、情绪稳定，不要慌乱，不必恐惧和紧张，紧张往往会妨碍子宫收缩，不利于顺利分娩。有些产妇在子宫阵缩时大喊大叫，甚至浑身乱抖、乱动，这样做非常不好，会使体力大量、迅速消耗，造成产力不足，引起滞产。同时，全身乱动、肌肉紧缩，也会妨碍软产道充分扩张，不利于胎儿顺利娩出。

最后，在配合分娩上也有学问。具体做法是，当宫缩比较频繁时（约每分钟 1 次），产妇可深吸一口气，使腹部逐渐鼓起来，吐气时让腹部慢慢下降，同时双手在腹壁两侧或后腰部从上至下地按摩，这有助于胎儿顺利娩出。当胎儿将要娩出，到达阴部时，由于压迫直肠会出现要解大便的感觉，这时要在宫缩开始时吸一口气，然后憋住，接着再像便秘时解大便那样向肛门及会阴部用力，间歇（宫缩停止）时应休息，不再用力，以便胎儿从产道内逐渐娩出，防止胎儿猛然冲出而造成会阴撕裂。

助产宜吃巧克力

产妇分娩不是一件轻松的事，在分娩过程中产妇要消耗掉极大的体力，整个正常产程需 12~17 小时，总共约消耗 6200 千卡的热能，这相当于爬上 200 多层楼梯或跑完 1 万米所需要的能量。因此，产妇在临产时要多补充热能，以保证有足够的力量促进子宫口开大，顺利分娩。

分娩时应给产妇补充哪些食品呢？专家向广大产妇推荐的是被誉为“分娩佳品”的巧克力。巧克力含有丰富的营养素，含有大量的优质糖类，而且能在短时间内被人体很快消化、吸收和利用，产生出大量的热能，供人体消耗。据测定，每 100 克巧克力含糖类 49.1 克、脂肪 28~30 克、蛋白质约 15 克，还含有较多的 B 族维生素、锌、铁和钙等元素。这些营养被人体吸收消化的速度比鸡蛋快 5 倍，比脂肪快 3 倍。另外，巧克力体积小、发热多，而且甜香可口，吃起来也很方便，产妇只要在临产前吃上一两块巧克力，就能在分娩过程中产生出很多热量。因此，产妇在临产前应适当地吃些巧克力，以顺利分娩。

适用剖宫产的情况

哪些情况下适宜做剖宫产呢？要从产妇和胎儿两方面来看待这个问题。

一是产妇方面。

- (1) 产道异常，如骨盆狭小，畸形；骨盆虽正常，但胎儿过大，头盆不称；盆腔内或阴道肿块阻塞产道。
- (2) 先兆子宫破裂。
- (3) 重度妊娠高血压综合征；某些妊娠合并症，如合并心脏病、糖尿病、慢性肾炎等。
- (4) 临产前子宫收缩无力，经用催产素无效。
- (5) 产前发生严重出血，如前置胎盘、胎盘早期剥离，或重症子痫前

期经药物治疗无效。

- (6) 引产失败而需要于短时间内结束分娩。
- (7) 产程过长（越过4小时以上）。
- (8) 高年初产妇（大于35岁）。
- (9) 产妇患有急性疱疹或阴道有性病病灶。

二是胎儿方面。

- (1) 胎位异常，如臀位，尤其胎足先入盆者，枕后、横位，产程停止，胎儿从阴道分娩困难。
- (2) 胎儿尚未分娩，而胎盘提早剥离，或脐带先行由阴道脱出。
- (3) 胎儿宫内窘迫、缺氧，经治疗无效。
- (4) 其他不宜自然产者。

出现难产的处理



通常来说，胎儿明显发育异常、明显胎位异常及明显产道异常产前比较容易发现，一般均在预产期前剖宫产结束妊娠。轻度胎位异常及骨盆狭小，产前或产程刚开始不容易发现，有时需经过一段时间的阴道试产后才会发现异常。换言之，即使产程中出现异常，也不一定都会难产，有些准妈妈经过医生适当帮助，还是能顺利地产下小宝宝的。

对于准妈妈们来说，怀孕前应了解有关分娩的知识，消除对分娩的恐惧、紧张心理；在分娩过程中多吃一些高蛋白饮食，及时补充水分，注意充分休息；产程中应注意及时排尿，以免影响子宫收缩。一旦产程中出现异常，应信任及听从医生指导，配合医生一起度过这段特殊时期。

医务人员一旦遇到产程有异常，应积极寻找原因，并采取相应的措施。

(1) 继续阴道试产

如遇宫缩乏力、产程延长，但无明显的头盆不称，估计胎儿可自阴道娩出者，可以继续阴道短期试产。产程延长休息不佳者，易引起疲劳或衰竭，应多予精神安慰与鼓励，可酌情给予镇静药物。不能进食者，可以输液治疗。等待过程中应严密观察产程进展，并勤听胎心音。多数产妇在获得休息后，分娩即能顺利进行。如产程仍进展缓慢，产妇出现衰竭或胎心音有改变时，应果断地结束分娩，不要一味观察等待。

(2) 手术终止妊娠

凡试产失败，存在头盆不称及（或）胎位不正，或分娩时出现任何足以威胁母子安全的紧急情况，如发生胎儿宫内窘迫、脐带脱垂或有子宫破裂先兆者，均应采取积极措施，结束分娩，以免给母儿带来严重的后果，应根据具体情况决定采取剖宫取胎或胎头吸引术、产钳术助产。

第八节 产后护理，做健康美丽的新妈咪

产后住院需多长时间

产妇住院时间的长短因人而异。如果是顺产，婴儿和产妇都没有异常情况，一般住院3天就可以出院。如果产妇行会阴切开分娩，一般要待到4~5天，待会阴切口愈合良好后出院。做剖宫产的产妇住院的时间要更长一些，5~7天。若产妇有妊娠或分娩并发症，则需要视病情决定住院时间。

产后新妈咪如何吃

产后产妇吃什么呢？这可是个大问题。妈妈吃得好营养跟得上，才能分泌乳汁，让宝宝健康成长。很多家属无不在“吃”上挖空心思，给产妇准备了许多营养食品，然而有些家属却缺乏产后护理知识，给产妇选择的食品虽然富含营养，但却不适合，甚至因此产生反效果。那么，产妇到底应该吃什么呢？

产后5~7天，因产妇的消化能力弱，应以米粥、软面、鸡蛋汤为主，不要食过分油腻的食物，如猪蹄、母鸡等。7天以后，随着消化能力的恢复，可进食热量高、富有营养的食物，如鱼、肉、鸡、包子、水饺等。可以根据个人的口味调节。但不可过饱，在产后1个月内可一日多餐。从医学角度上讲，产后不需要忌口，但要注意，不要食辛辣温燥之物，如辣椒、大蒜、酒、茴香等，以免引起产妇大便秘结或痔疮发作；也不要食生冷坚硬之物，以免损伤脾胃，影响消化功能。还有人认为产妇不应该吃海鲜，否则会引起会阴切口或腹部刀口发炎。事实上，如果你过去对海鲜食物不过敏的话，产后是可以吃的。只有少部分人对海鲜食物产生过敏反应。海鲜类属高蛋白食物，产后适当食用，有利于身体健康的恢复和刀口的愈合。如果你以前有过敏史，在刀口愈合之前最好不要吃虾、螃蟹与海贝之类的海鲜。

还有人相信，产妇产后吃红糖、喝黄酒会使身体加速恢复健康，红糖和黄酒对产妇的健康恢复确实有一定帮助，但要适度，红糖是尚未提纯的粗制的食糖，它有两个方面的作用：一方面它含有较为丰富的营养物质，如铁、钙、胡萝卜素，有补血和活血功能；另一方面，它含有大量的葡萄糖，能供给产妇能量，使子宫早日复旧，还能利尿，有利于产妇尽快排除身体内滞留的水分及有害物质。但食用红糖过多，可以引起腹胀、食欲减退等症状，也可能引起腹泻等消化道疾病，所以产后可以食用红糖，但不是必须食用。食用时要注意一定要先将其煮沸、过滤、除去杂质，且要适量食用。

黄酒又称米酒，是水谷之精，其性热，其气悍，产后少量饮之，可以去风活血、避邪逐秽，有利于恶露的排除和子宫的缩复，对产后受凉，有舒筋活络之用。但饮用黄酒要适时适量，黄酒过量可助内热，会使产妇上火，口

舌生疮，且由于母体内热，可通过乳汁影响到婴儿，也会使婴儿内热。饮用时间以产后1周内为宜。因其有活血作用，饮用时间过长，可使恶露排出量过多或持续时间长，不利于身体健康的恢复。

产后吃红糖有益

产后吃红糖是有讲究的，首先，不宜时间过长，以免影响子宫复旧，增加血性恶露，损害产妇健康。一般认为，初产妇饮红糖水以不超过10天为宜；其次，过多饮红糖水会冲淡胃液，使食欲减退，如果是夏季，产后还会大量出汗，使体内缺少盐分，容易引起电解质紊乱，因而饮红糖水要适量。由于红糖里面杂质多，运输过程中不易保持洁净，服用前应将红糖蒸过或煮过，以免引起胃肠疾病。

新妈咪如何喝肉汤

猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤等肉汤中含有丰富的水溶性营养，产妇产后饮用，不仅利于体力恢复，而且有助于乳汁分泌，可谓最佳营养品。

但产妇喝肉汤也有学问，如果产后乳汁迟迟不下或下得很少，就应早点喝肉汤，以促使下乳，反之就要迟些喝肉汤，以免过多分泌乳汁造成乳汁淤滞。肉汤过浓，脂肪含量就越高，乳汁中的脂肪含量也就越多，含有高脂肪的乳汁不易被婴儿吸收，往往会引起新生儿腹泻，因此，产妇喝肉汤不要过浓。

产后如何尽快恢复体形

(1) 腹部锻炼

产妇仰卧床上，将手放在肩上；深吸气，使腹部膨胀；然后轻轻呼气，

同时用力收缩腹部肌肉，使腹部下陷。从产后第二天做至第四周。它有利于恢复松弛的腹部。

(2) 上肢锻炼

产妇平卧床上，两腿稍稍分开，两臂平伸，与身体成直角，然后慢慢抬起两臂，保持肘部平直，当两手接触时，慢慢放下两臂。从产后第二天做至第四周。这有利于双臂及胸部肌肉的力量。

(3) 下肢腰背肌锻炼

产妇平卧床上，两臂放于身体两侧，与身体稍微离开，然后轻轻抬起双膝、臀部及后背，使身体成弓形。从产后第三天做至第四周。这有利于恢复大腿肌肉及腰背部肌肉的力量。

(4) 腹肌及臀部锻炼

产妇仰卧床上，两膝及臀屈曲，以两肘及两足为支撑，向内翘起骨盆部；在抬头的同时，用力收缩臀部。从产后第四天做至第六周。这有利于恢复松弛的腹部及臀部，减少脂肪。

(5) 腹肌及股部锻炼

产妇仰卧床上，以右侧下肢为支撑，稍微抬高头部及左膝，然后恢复原位。产后的第五天做至第六周。这有利于恢复腹部及大腿部正常形态。

(6) 背部、腹部及臀部锻炼

产妇保持前臂和小腿并拢，以肘膝为支点爬跪于床上，可在前臂下垫一枕头；然后向上弓形隆起，用力收缩臀部及腹部，接着放松，同时深呼吸。从产后第六天做至第六周。这有利于背、腹、臀部的恢复。

(7) 胸膝卧位

产妇跪于床上，并使脸及胸部尽量贴紧床面，两腿并拢，屈臂，上体向下，头转向一侧。保持此动作 10 分钟左右，每天 2~3 次。可防止子宫后倾，促进恶露排出。从产后第 14 天再开始做，不可过早进行。若产妇身体虚弱，也可用俯卧姿势锻炼 30 分钟代替。

(8) 肛门及阴道肌肉锻炼

产妇平卧床上，两脚交叉，大腿并拢，尽量将会阴及肛门肌肉收缩，稍

坚持一会儿再放松。如此反复进行，对会阴部及阴道肌肉扩张力的恢复和预防子宫脱垂及增强性功能都十分有益。

产后忌束腰

一般情况下，分娩后子宫约在 10 天内降入骨盆中，经过 6 周恢复到正常大小；而固定子宫的韧带，因孕期的过度伸展、扩张及损伤，其弹性降低，短时间内尚不能恢复到产前状态，再者，受孕期子宫膨胀的影响，产后腹壁松弛，需 6~8 周才能恢复。

由上述情形看，在产褥期紧腹，不仅无助于恢复腹壁的紧张状态，反而会使腹压增加而生产后盆底支持组织及韧带对生殖器官的支撑力下降，导致子宫下垂，子宫严重后倾后屈，阴道前、后壁膨出等。因生殖器官位置的改变，使盆腔血液流动不畅、抵抗力下降，易引起盆腔炎、附件炎、盆腔淤血综合征等各种妇科疾病，严重影响产妇健康。

由于妊娠的原因，孕妇机体代谢功能旺盛，除供给自身和胎儿所需外，还需蓄积 5 千克左右的脂肪分布于胸、腹、臀部，为妊娠晚期、分娩及哺乳期提供能量，而更多地是为哺乳准备的，这些脂肪并不会因为产褥期紧腹而很快消失。

产后如何应对难言之痛

产后的便秘问题实在让产妇头痛不已，因为便秘不仅给产妇带来痛苦，还常常免费赠送一个“小礼物”——痔疮，这更是给产妇的难言之痛雪上加霜。

一些产妇觉得很奇怪，为什么生完孩子后还会出现便秘呢？导致产妇便秘的原因有很多，比如产后由于身体内分泌的变化，肠蠕动减弱。又因为产妇腹壁松弛，收缩力不足，加上产后失血多、出汗多、活动少，饮食往往以

米面为主，蔬菜水果及水的摄入量较少，所以产妇常常会出现便秘。

产妇出现便秘后，粪便在肠道里停留时间长，水分被肠管吸收，使大便干燥、坚硬，产妇排便异常困难，严重的可引起肛裂、痔疮，增加了产妇的痛苦，再加上分娩时会阴裂伤造成的疼痛，使产妇对大便有一种恐惧感，不愿解大便，这样便形成了恶性循环。

产后首先要预防便秘的出现。对产前有便秘的产妇，应鼓励及早下床活动，做缩肛运动，每天坚持 1~2 次，每次 10 分钟左右；多喝水，可以在每天清晨起床后把香油蜂蜜调和用开水冲服，同时多吃蔬菜和水果等纤维素多的食物，并养成定时大便的习惯，以形成条件反射。

如果 2~3 天未解大便，出现便秘，可以用开塞露塞肛或肥皂水灌肠。

产后便秘最直接的一个副作用就是容易引起痔疮，但如果我们能采取一些措施的话，就可以减少痔疮的发生几率。

产后洗浴要小心

一般认为，正常分娩的产妇分娩后 2~5 天便可以洗澡，但是不应早于 24 小时，以淋浴为佳。产后 6 周内不宜洗盆浴或在大池洗浴，以免不洁洗澡水流入生殖道，引起感染。洗澡前应避免空腹，防止发生低血糖，引起头晕等不适。

此外，产后洗澡应做到“冬防寒、夏防暑、春秋防风”。在冬天洗澡，必须避风，浴室宜暖，水温适宜，洗澡时不能出太多的汗。夏天的浴室宜空气流通，洗澡水与人的体温相宜，37℃ 即可，不可贪凉，室温 20℃ 最为适宜。

洗澡时间不宜过长，每次 5~10 分钟即可。洗澡后不应立即躺下休息，应等头发干后再睡觉，新妈妈洗澡的次数不宜过多，寒冷的冬季每周一次即可。

产后恶露的自我调理

产妇分娩后，总是有恶露排出，这是一种正常的产后现象，恶露一般三

周左右就可以排净，但如果超过 20 天仍是持续不断，那就属于恶露异常了，此时就应该采取一些防治措施。

（1）食疗与休息

若产后恶露淋漓不断，超过 20 天仍不干净，量多，颜色淡红，质清稀，无臭气，产妇感到疲倦无力、懒于言语、小腹空坠，这些表现都说明产妇身体虚弱、元气不能固摄精血，以致恶露淋漓不净、过期不止。此种情况除积极求医治疗外，还应配合食疗，保证充分休息。

食疗宜选用健脾益气类药膳，如淮药粥、赤豆粥、芡实粥、人参粥、人参山药乌鸡汤等。

身体虚弱、恶露过多，应绝对卧床休息，尽量减少活动。

身体虚弱最易遭受病邪侵袭，产妇卧室应保持清洁整齐，夏天室内宜凉爽通风，不使产妇出汗过多，也不可有过堂风，以防风寒湿邪侵袭。冬季应注意保暖。春秋季节气温干燥多尘，室内宜经常洒扫，可置清水一盆，免遭风、燥乘虚而入。

（2）注意饮食宜忌及卫生

若产妇素来身体强健，而产后恶露量多、过期不净，颜色鲜红或紫红，质黏稠，有臭味，自觉发热、口干咽燥等现象，属于血分有热。这种情况除求医问药外，尤当注意饮食宜忌，清洁卫生，预防热邪侵袭。产妇阳气亢盛，血气有热，饮食宜清淡，宜多吃新鲜水果、蔬菜，如梨、橙、柚子、苹果等，洗净切块煮热温食；蔬菜宜多吃萝卜、菠菜、藕、冬瓜、丝瓜等，可常吃冬苋菜粥、藕汁粥、青萝卜粥等。且宜多饮用水，忌吃辛辣、煎炒、油腻之品。

邪热引起恶露不止，应注意热邪再袭，室内保持清洁、凉爽、通风，避免过多亲友探视，保持外阴清洁，常换内裤。

（3）用药与精神调养

产后恶露淋漓不断，涩滞不爽，带下量少，颜色暗红，兼见血块，小腹拒按，按之疼痛加重。这种情况多属于子宫内有瘀血蓄积而引起的恶露过期不止。此种情况除服药治疗外，产妇尤须注意精神调养，其次应配合服用简易药方。

产妇在月子中不要过于悲伤、忧愁，过于思虑、操劳，会导致情志抑郁不疏、肝气郁滞。产妇若有忧悲难解之事，家属应多加开导、安慰，产妇自己更须克制。另外，可用益母草 50 克煎水，加红糖适量，一日一剂，分三次服，连服一周。

产后产妇应当多注重自我调护，注意观察恶露的变化情况。始终淋漓不尽者应及时就医。



产后应怎样搭配穿着

产妇的衣着应随着四季气候变化而进行相应的增减搭配。

夏天产妇的衣着被褥皆不可过厚，穿着棉布单衣、单裤、单袜能够避风即可。被褥须用棉毛巾制品，这样才能吸汗去暑湿，以不寒不热为佳。若汗湿衣衫，应及时更换，以防受湿，这就是养生家所说的“时当暑，必将理以凉”的方法。

冬天产妇的床铺衣着均须柔和，床上铺厚垫褥，铺盖宜软而轻，衣着宜穿棉衣、羽绒之类，脚穿厚棉线袜、羊绒袜，背部和下体尤其要保暖。

春秋季节产妇衣着被褥较平常人稍厚，以无热感为好，穿薄棉线袜。

坐月子时产妇的衣着应注意以下各点。

(1) 衣着要宽大舒适

有些产妇怕产后发胖、体形改变，或者想掩盖已经发胖的身形，便穿紧身衣进行束胸或穿牛仔裤。这样的装束都不利于血液流畅，特别是乳房受压迫极易患乳痛（奶疖）。正确的做法应该是衣着略宽大，贴身衣服以棉布材料为最好。腹部可适当用布带裹紧，以防腹壁松弛下垂，也有利于子宫复原。

(2) 衣着要厚薄适中

产后因抵抗力有所下降，衣着应根据季节变化注意增减。天热可适当减少衣物，不一定要穿长衣、长裤，不要怕暴露肢体。但如果肢体怕风，可穿长袖衣。夏季还应注意防止长痱子或中暑。如果冬天屋子不漏风，就不要戴

帽子或包头。在冬季外出时，可适当包一下头，但不要包得过紧。

(3) 衣服要常换

贴身内衣应经常换洗，短裤在产后 10 天内最好一天一换，内衣也要两天一换，以保持卫生，防止感染。

(4) 鞋袜穿着注意事项

勿穿硬底鞋，更不要穿高跟皮鞋，以防产后足底、足跟痛，或下腹酸痛。此外，产后不要赤脚，赤脚会受凉，对身体不利。

坚持做产褥体操

很多女性在分娩后，身材发生了很大的变化，皮肤也比以前粗糙了……这都是新妈妈们迫切希望改变的事情。在恢复因分娩导致的臃肿身材和健康的各种体操中，产褥体操是最为易行和效果最显著的，它可以锻炼肌肉，有助于血液循环。

(1) 头颈部运动

这个运动最好在产后的第一天做，方法是平躺在床上，头举起试着用下巴靠近胸部，保持身体其他部位不动，再慢慢回原位，每小时重复做 10 次。

(2) 手臂运动

这个运动最好在产后的第一天做，方法是平躺在床上，两臂向两侧伸展，同肩膀保持水平，手心向上，手臂抬起，在胸部上方双掌合十，肘部不得弯曲，每小时反复做 10 次。

(3) 脚踝运动

这个运动最好在产后的第二天做，方法是平躺在床上，两脚叠放，用上面的脚轻敲下面的脚，然后再把脚尖尽力向前伸直，两脚互换位置，每小时分别做 5 次。

(4) 腿部运动

这个运动最好在产后的第五天做。方法是平躺在床上，膝盖曲起，抬起

一条腿，将脚掌平放在另一条腿的大腿部位。深吸一口气，然后呼出，将抬起的腿最大限度地向腹部靠近，然后慢慢把腿放下。接着，再将这条腿重新用力向上抬起并伸直，同时吸气，在放下腿的同时呼气，左右腿交替，每小时做 5 次。



产后多长时间可以恢复性生活

在产褥期，产妇的生殖器官要逐渐恢复正常，这段时间大约历时 6~8 周，此期不适于过性生活。分娩后，子宫内膜需要修复，恶露没有排尽，如果这时同房，就会将男性外生殖器及女性会阴部细菌带入阴道，引起盆腔炎。同时，由于性生活的机械性刺激会使尚未完全恢复的盆腔脏器充血，降低对疾病的抵抗力，引起感染，严重的可能引起腹膜炎或败血症，影响产妇的身体健康。

产褥期过后，经产后检查确定已恢复健康后方可恢复性生活。



产后恢复性生活的注意事项

恢复性生活时，一定要小心谨慎，因为产妇虽然生殖器官恢复正常，但内分泌可能还未恢复到妊娠前的状况，阴道组织脆嫩且薄弱，容易造成裂伤，甚至大出血。

另外，恢复性生活后一定要注意避孕，因为产后哺乳不来月经也会怀孕。

第六章

妇科疾病，“麻烦”的女人，女人的麻烦

第一节

内分泌与激素，想说爱你不容易

好习惯让你体内激素平衡

健康女性卵巢和肾上腺的腺体能够产生多种激素，这些激素掌控着女性的月经、新陈代谢及睡眠，它们通过肝脏、肾脏及消化系统代谢，最终排泄掉。但是，如果这条链中的任何一环出了问题，激素水平就会失衡，将会对身体造成广泛的影响。

对于大多数女性而言，所有问题都集中于一点：雌激素。如果你正处于35~55岁，经历过头痛、失眠、焦虑、易怒、精力不集中、痛经、超重、乳腺增生，甚至大出血，那你一定要留意雌激素的分泌情况。

雌激素是女性美貌和青春的源泉。女性第一性征、第二性征的发育，周期性的月经，生育能力，特有的丰韵和婀娜的体态，都是雌激素在起主导作用。它让女人有光滑柔嫩的肌肤、窈窕的身材，甚至连女性温柔婉约的性格也是由雌激素决定的。

雌激素分泌过多除了会引起经前期各种症状外，还会导致纤维瘤、良性

子宫病变，甚至导致女性特有的癌症。

为了稳定体内的雌激素，需要做到以下几点。

(1) 合理饮水

水能帮助我们的机体有效地排除激素的代谢产物。要合理饮水尽量少饮用咖啡型饮料，因为，咖啡因会刺激肾上腺产生更多的皮质醇，增加疲劳、担忧和其他症状。报告显示，经常饮用可乐、咖啡、茶的人，比不饮用的人更易患经前期综合征。对于酒精，如果饮用过多，会降低肝脏降解雌激素的功能，导致雌激素水平升高，使其可发挥的用途降到最低。

(2) 减轻压力

处于紧张状态时，排卵功能会受到一定影响，如果不能正常排卵，在卵泡期就不能产生足够的孕激素，而没有了孕激素，就不能将雌激素控制在一定范围内，雌激素的不良反应就会产生，压力也会使皮质醇水平增高，使其他的激素水平相应的失去平衡。

若不能改变现有的局面，那你只能控制自己的反应，此时，要尽量保持冷静，寻找到可减轻压力的好办法。



内分泌失调的处方

现代女性因为工作、生活压力越来越重，而本身又有着经、产、孕等特殊生理过程，再加之较敏感、情绪不稳定，扰乱气血运行，所以较容易出现内分泌失调。

女性内分泌失调会使脾气暴躁，皮肤干燥，出现黄斑、色斑，而且容易患上乳房肿块、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病，还有可能出现高血脂、骨质疏松等疾病，给女性的生活和健康带来了很大的影响。

那么，如果女性出现了内分泌失调的问题该怎么办呢？

(1) 补充雌激素

调节内分泌可以通过补充雌激素的方式，但是值得注意的是，如果错误

地补充雌激素,可能会增加患子宫内膜癌或乳腺癌的危险,所以在补充雌激素之前一定要去医院进行实际雌激素水平的检查,并且在医生指导下,使用正确的方法与正确的用量。

(2) 调节饮食

女性内分泌失调的一个原因是体内的雌激素分泌异常,而某些食物中就含有雌激素。医学研究证明,大豆及豆制品能够根据人体内雌激素的分泌水平进行调解,当人体内雌激素水平过高或者过低时,这种食物都能起到调节作用,使人体内的雌激素达到平衡,所以在平时饮食中多吃大豆及豆制品,就能在一定程度上起到调节内分泌的作用。

内分泌失调能影响到脂肪代谢,容易使人肥胖,而肥胖有可能使人患上心脑血管等疾病,所以在饮食中应减少脂肪的摄入,多吃蛋白质含量高的食物,以防止肥胖的发生。另外,内分泌失调会加重皮肤油脂分泌,还会有色斑产生,所以要多喝水、多吃蔬菜水果,以补充维生素和膳食纤维,尽量不要吃油炸食品,防止便秘,缓解皮肤状况。

(3) 保证睡眠

患有内分泌失调的女性,要保持良好的睡眠,充足而高质的睡眠有助于内分泌的调节。如果睡眠质量不好,可以在睡前喝一杯牛奶或者小米粥,洗热水澡也有很好的效果。

(4) 中医治疗

治疗内分泌失调的另外一个好办法就是中医疗法,针对不同内分泌患者的不同情况,通过拔火罐、刮痧、按摩等方法,使气血得到调理,从而使内分泌逐渐恢复正常。

①平衡刮痧疗法:从后背中间开始,从上而下,顺序由内而外,先刮中间,再刮两边,这对内分泌失调有显著的治疗效果。

②火罐疗法:用拔火罐方法在背部从上至下走3~5遍,每3~5天一次,每天治疗结束后马上补充300毫升温开水,并且第二天多喝些水,能帮助身体排毒。

(5) 保持好心情

患有内分泌失调的女性，容易产生烦躁、不安的情绪，因此如果在工作生活中遇到较大的压力，可能会更容易冲动、苦闷、忧郁、愤怒，所以当发生这种情况时，需要及时将这些负面情绪发泄出去，可以通过与人交谈、做有兴趣的事情，或者参加一些娱乐活动等，主动调节情绪，保持良好的精神状态。

(6) 运动

运动能加快人体新陈代谢，提高身体素质，增强人体免疫系统，改善心肺功能，因内分泌失调引起的食欲不振、精神不佳、月经不调、身体免疫力下降、容易生病等状况，都可以通过运动得到有效改善，而且运动还可以使人产生快乐的感觉，并且能舒缓压力，帮助睡眠，所以，内分泌失调的女性应多参加体育锻炼。



妇科肿瘤与内分泌的关系

妇科肿瘤名目繁多，内分泌系统精微善变，两者之间既相互依存又相互制约，其错综复杂的关系可以概括为以下两个方面。

其一，内分泌紊乱是多种妇科肿瘤的诱发因素。

子宫肌瘤是妇科临床的常见病，高发于育龄女性，它的形成和发展与雌激素有着密切的关系。如果子宫内膜长时间地受到雌激素的刺激而又缺乏孕激素，子宫内膜持续增厚不脱落，极有可能导致子宫内膜癌。导致这种情况出现的最常见原因如下：临床上非常常见的多囊卵巢综合征；垂体分泌的促性腺激素有时会成为卵巢癌的“罪魁祸首”；孕期女性如果滥用人工合成的雌激素，其阴道的透明细胞癌就有可能“找上门来”。

其二，妇科肿瘤分泌激素导致内分泌异常。

由于妇科肿瘤能够分泌激素，所以通过内分泌一些相关指标的检测可以发现妇科肿瘤，比如，绒毛膜促性腺激素，不仅可以诊断早期妊娠，还

可以诊断非妊娠绒癌。卵巢的恶性肿瘤能分泌雌激素,其所分泌的雌激素加上卵巢本身分泌的雌激素,必然导致高雌激素的体内环境,在这种环境中子宫内膜就会增厚并诱发子宫内膜癌;在那些因闭经、多毛、乳房和卵巢萎缩、声音粗重而就医的患者中,有些人就罹患了卵巢的恶性肿瘤,由于卵巢恶性肿瘤能分泌雄激素,所以才导致患者出现了上述症状;此外,有的卵巢肿瘤还能分泌甲状腺素,造成甲状腺功能亢进,分泌出胰岛素导致糖尿病……

妇科肿瘤与内分泌如影相随,任何年龄段的女性朋友都应该了解这一点,它关系到健康维护与疾病治疗的方方面面。

卵巢为什么会早衰

卵巢早衰是指40岁以前已建立规律月经的女性,由于卵巢功能衰退而出现的持续性闭经和性器官萎缩,常有促性腺激素水平的上升和雌激素水平的下降,其临床表现为闭经、少经,并伴不同程度的多汗、潮热、心烦、失眠、阴道干涩、性欲下降等绝经前后的症状,使患者未老先衰,给其身心健康和夫妻生活带来极大痛苦,发病率在一般人群中占1%~3%。

卵巢早衰是一种病因复杂的妇科内分泌疾病,目前其确切原因尚不清楚,可能与下列因素有关。

(1) 精神压力过大

有些女性,尤其是白领女性,长期处于工作、社会、家庭等多方面的压力之中,导致植物神经紊乱,干扰中枢神经系统与下丘脑的功能,影响人体的内分泌调节,出现疲劳、月经不调等症状,以至于卵巢功能下降、激素水平降低或突然消失,更年期提前。

(2) 遗传

卵巢早衰与患者染色体异常的遗传因素有关。

(3) 性腺感染

病毒感染也可能是卵巢早衰的诱因之一，目前已发现，幼年患过病毒性腮腺炎的人易发生卵巢早衰。病毒侵害卵巢的细胞和组织，导致卵巢功能下降、生殖器官萎缩。

(4) 自身免疫性疾病

卵巢功能过早衰退可能是免疫系统错误地将卵巢组织内的生殖细胞当作外来异物进行攻击、杀戮的结果，如甲状腺炎、类风湿病等。

(5) 基因异常

如决定性腺分化的 X 染色体上基因异常而影响性腺发育。

(6) 药物毒性作用

长期服用某些影响卵巢功能药物的女性，其卵巢功能长期受到抑制，导致功能紊乱，无法正常分泌性激素，也无法正常排卵，最终导致卵巢功能衰退。



保护好你的荷尔蒙

荷尔蒙又称激素，是人体分泌系统调节身体平衡的激素总称。人体内的荷尔蒙有很多种，而影响女性最多的荷尔蒙就是女性荷尔蒙，它包括雌激素和黄体素。

女性荷尔蒙在女性体内会因为年龄的不断变化而变化，女性 18~25 岁时荷尔蒙分泌最为旺盛，是人最有青春魅力的时候，而 25 岁以后，荷尔蒙每年都在不断减少，逐渐出现女性特征的老化。荷尔蒙能决定女人的情绪、体重、皮肤、生殖等多种功能，正常的女性荷尔蒙分泌能够使女性保持健康，使女性实现正常的生理过程，否则女性的身体就会像坏了的机器一样无法正常运转。

虽然女性荷尔蒙会不断减少，但是只要保证它在每一个时期的分泌平衡，就能使女性健康地生活。那么，对于这个女性的保护神，女性朋友应该怎样保护它呢？

(1) 不要乱补雌激素

女性荷尔蒙是女人特有魅力的源头活水，而其中的雌激素是保持女性青春的本源。在生活中，有一些女性为留住或延长青春，而刻意地服用一些含有雌激素的补药，其实这是非常不正确的。

这些外源雌激素基本上都是化学合成物或人工提取而成，盲目服用外源雌激素会使卵巢失去正常功能，对外源雌激素产生依赖，可能会对卵巢、子宫等女性特有器官造成伤害，甚至还可能因此而导致卵巢囊肿、子宫内膜癌等严重的女性疾病。

只有通过正确的方法滋养卵巢，才能使身体分泌更多的雌激素，从而使女人延缓衰老、青春重现。另外，还有一些女性，经常服用避孕药物，这也会使荷尔蒙的分泌异常。

(2) 避免盲目吃减肥药

现在减肥药盛行，爱美的女性为了身材不惜牺牲健康。减肥药之所以能够使体重迅速下降，起到减肥作用，其中一部分原因很可能就是其含有某种激素，它会干扰雌激素的正常分泌，而且一些影响胃肠功能的药物也会使人体的免疫力降低、各方面机能水平下降，从而影响女性荷尔蒙的分泌，导致荷尔蒙失调，使女性的健康质量下降。

(3) 运动

运动可以促进女性荷尔蒙更好地分泌，相比几乎不运动的女性，经常运动的女性体内荷尔蒙分泌水平通常更高、皮肤问题更少、头发更具光泽、月经也更加规律。

美国一项科研结果证实，锻炼确实能调节并改善雌激素的分泌水平。一般情况下，妇女脑组织内促性腺激素释放因子的冲动发放频率在 90~120 分钟一次；而经常参加体育锻炼的女运动员，这种激素分泌的冲动、释放频率和强度都会降低，尤其是在体育锻炼之后，降低的程度更为明显，此种情况甚至会使有些女运动员出现停经的现象。因此，体育锻炼对雌激素的分泌有重要影响。

女性唇部多毛是怎么回事

如果女孩儿唇部多毛，像是长出了“胡须”，千万不要以为仅仅是容貌问题，它除了能够显示出体内的雄激素水平过高外，还是某些疾病的常见症状。能引起女孩儿雄激素水平过高的主要因素有大脑及下丘脑病变、脑垂体病变、甲状腺病变、肾上腺病变、卵巢病变以及用药不当等，此外还有一些原因，如妊娠、精神性厌食、精神紧张、局部长期受刺激等，对症消除病因，即可解决问题。

女孩儿唇部多毛与内分泌关系十分密切，如多囊卵巢综合征患者因内分泌失调、体内雄激素活性过高而多毛；卵巢肿瘤患者因肿瘤细胞分泌雄激素而多毛；某些药物长期服用也有多毛的不良反应，如苯妥英钠。

有些人雄激素水平并不高，但唇部的毛囊对雄激素异常敏感，使局部的汗毛长得过粗、过多，即特发性多毛症。对于不是由于疾病引发的唇部多毛，可采用脱毛的方法进行处理。

就一般状况而言，多毛通常只是一种症状，而不是疾病，需要找出病因，进行对症治疗。

青春期功能失调性子宫出血

对于青春期少女发生的功能失调性子宫出血，一般不采取手术治疗的方法。妇科医生会首先了解贫血的程度，在排除血液病（如血小板减少、再生障碍性贫血、白血病等）与器质性改变（如子宫肌瘤、阴道肿物等）的情况下，再进行止血、调控周期和预防复发三个方面的治疗。

(1) 止血

对没有性生活的青春期女孩，常用的止血方法以下有三种。

①黄体酮撤退法。通过使用黄体酮，让子宫内膜全部脱落后再次生长而达到止血的目的。在服药前必须测血色素，只有血色素不低于 8g/dl 时才能使

用,并且不宜反复或多次使用。如果使用这种方法疗效不理想,则要进行手术刮宫,刮宫对子宫内膜进行病理检查,以排除器质性的病变,如果合并血液病,就要与血液病专家一起处理。

②雌激素止血法。当患者的血色素低于 $6\sim 8\text{g/dl}$ 时,采用黄体酮撤退法会加重贫血的风险,所以不宜采用,可以选用大剂量雌激素进行治疗,雌激素能使子宫内膜生长、修复、止血,常用的药物有苯甲酸雌二醇、戊酸雌二醇(补佳乐)、结合雌激素(倍美力)等,一般可取得良好的效果。用雌激素止血只是权宜之计,待患者血色素上升到正常水平后,仍要用黄体酮撤退法进行治疗。



③口服避孕药止血。口服避孕药主要是通过让子宫内膜萎缩来达到止血的目的,其作用主要包括两个方面:一是通过抑制自身雌激素的产生来抑制子宫内膜的增生;二是对卵巢和子宫内膜进行直接抑制。雌激素水平降低与大剂量高活性孕激素的综合作用是子宫内膜会萎缩,出血会迅速减少或者停止,一般每日 $2\sim 3$ 片即可取得良好的治疗效果。这种方法价格低,使用方便,患者容易接受,一般适用于出血多且贫血严重,急需迅速止血又不适合服用黄体酮的女孩子,但有避孕药禁忌症的患者应禁用。

(2) 调控周期

止血后需防止再次月经紊乱,可通过诱导排卵、孕激素定期撤退与口服避孕药来达到治疗的目的。诱导排卵的目的是帮助患者恢复正常排卵,如果只是单纯止血,不改变无排卵的状态,顺其自然,无排卵出血还会反复发作,所以在治疗的过程中,千万不要以为血被止住了病就好了。对于青春期的女孩子来说,通过诱导排卵帮助有排卵月经的出现,才是治疗的真正目的。

诱导排卵的常用方法是服用克罗米芬。患者的家人应帮助患者一边服药一边观察,根据基础体温的变化判断是否排卵。近年来有报道显示,长期服用克罗米芬有增加卵巢癌的风险,故不主张长期使用。可通过孕激素定期撤退法达到保护子宫内膜的目的。随着年龄的增加,女孩子的生殖内分泌轴会

逐渐变得稳定和成熟，这样患功血的风险就会大大降低。

①孕激素定期撤退。自然排卵周期中，卵泡在黄体期可分泌孕酮对抗雌激素对子宫内膜的刺激，从而保护子宫内膜，故可以模仿自然排卵周期，定期补充孕激素，使内膜脱落，出现月经。

②口服避孕药。对于既有月经紊乱或月经量过多，又有避孕要求或有雄激素过多症状（痤疮、多毛）的有治疗要求的患者，可短期使用口服避孕药，既可以按时来月经，减少月经量，又可以避孕，并使皮肤光洁漂亮。

（3）预防复发

如果经过药物治疗，患者恢复了排卵，那么就可以停止服药，但必须加强保健，特别是经期保健，因为在月经期间，女孩子的生殖内分泌系统波动很大，如果生活不规律，如剧烈运动、精神紧张、过度节食或生活中的重大事件等不良刺激均会影响下丘脑—垂体—卵巢轴的功能调节，从而导致功血反复发作。

第二节

妇科肿瘤，谁会与你“狭路相逢”



肿瘤，女性健康的杀手

女性生殖系统肿瘤是妇女的常见病，其发病率较高。到目前为止，虽然肿瘤发病的确切原因尚不清楚，但发现有多种因素与该病有关。造成发病率高的因素如下。

女性生殖器官处于体表，或接近体表，大部分与外界相通，如有肿瘤，容易明确诊断。

女性生殖器官的起源比较复杂，由胚胎的副中肾管、中肾管、泌尿生殖

窦等形成。卵巢来自体腔上皮的生殖嵴，与男性睾丸同源，卵巢内含有各种胚胎残留组织及睾丸成分；卵巢在胚胎发育期与泌尿系十分接近。部分中肾管组织可迷走入卵巢，皆能发生肿瘤。

女性生殖器官的生理功能复杂，多在神经体液的控制下进行着周期性的变化，一旦神经体液生理功能发生改变，生殖器官功能亦发生变化，可成为肿瘤发生的因素。

女性生殖器官所在的部位易受细菌和病毒的侵袭，形成慢性刺激，成为肿瘤发生的因素。

妊娠胎盘的滋养层组织在一些情况下极易发生恶性病变，形成绒毛膜癌。

以上说明女性生殖系统肿瘤的发病因素是多种多样的，因而其发病的机率也增大。

肿瘤亦有良恶之分

妇科肿瘤是女性的常见病、多发病，从幼女到老妇皆难完全幸免。肿瘤可以生长在生殖器官的任何部位，有良性的也有恶性的。肿瘤会影响女性生长发育和结婚生育，对女性的生命健康和生活质量构成了严重威胁。

肿瘤就是人体的组织器官生出了肿块，大多数是良性的，有一部分是恶性的。来源于上皮组织的恶性肿瘤又叫癌，如子宫颈癌、卵巢癌、胃癌等；来源于其他组织，诸如肌肉、淋巴等间质组织的恶性肿瘤叫肉瘤，如平滑肌肉瘤等。子宫肌瘤是良性的，非常多见，成年女性每5人中就有1人罹患肌瘤，像脸上有个小疙瘩那么寻常。女性生殖器官的解剖顺序是：从外向内，先是外阴，包括尿道口、阴道口和肛门——泌尿生殖和消化道的排出口；进而是阴道——这以内，我们从人体外部就看不到了，医生通过窥具可以深入检查到，还可以看到子宫颈。子宫体在腹腔里，子宫体的两侧是附件，包括卵巢和输卵管。我们用宫腔镜可以看到宫腔，用腹腔镜可以观察子宫和附件。这些影像检查是很有用的形态检查的手段。一般所说的妇科肿瘤就是指女性生殖器官肿瘤，即上述这些部位的肿瘤。有的国家、医疗单位将乳腺肿

瘤也归入妇科肿瘤。虽然乳腺肿瘤主要发生在女性身上，但男性身上也有乳腺，并非女性所独有。还有一种绒毛膜癌，本是女性妊娠后发生的极度恶性肿瘤，但在男性身上也可以发生。在男性身上发生的绒癌，属于原发性，非妊娠的，是一种畸胎瘤，非常少见。

女性肿瘤的自我检测

(1) 乳房自测法

在洗澡的时候用眼和手自测乳房，如发现乳房发红发胀、流出分泌物、凹陷、包块、皱纹，有不规则斑点，或者出现乳头扁平、内陷应该马上到医院检查以排除乳腺癌的可能性。

(2) 经期自测法

应该建立一个自己的经期笔记，不但需要记录每个月的经期时间，更要详细地记录好经色和经量，或者其他不良反应，这样不但可以对子宫肌瘤或卵巢囊肿等疾病进行预防监控，也可以在必要的时候提供给医生比较完整的病情描述。

(3) 体重自测法

如果在没有减肥的情况下，无缘由地瘦得很快，这时就应该引起注意了，这很有可能是体内的肿瘤在作怪。

(4) 皮肤自测法

当下眼睑处突然出现很多黄褐斑时，就可能是卵巢系统出了问题，直接导致了内分泌失调所引起的。

如果女性朋友们在自测的过程中发现了以上的不良现象，请不要惊慌，及时到医院就医即可。

预防更年期女性乳房肿瘤

乳房肿瘤是更年期的常见病，多数为乳腺良性肿瘤，对更年期妇女生命

危害最大的是乳腺癌。为了维护妇女健康,应做好预防乳腺肿瘤工作,可采取以下措施。

(1) 改变不良的生活方式,注意防癌。首先要养成良好的生活习惯,做好癌症的早期危险因素预防,尤其是初潮早、生育晚、肥胖、长期高脂膳食、有家族乳腺癌聚集或遗传倾向的女性,更应做好早期预防。比如,提倡正确的母乳喂养,尽早哺乳,防止乳汁潴留,防止乳腺长期发炎等。

(2) 在饮食上要控制高脂肪、高动物蛋白以及霉变食物的摄入,减少体内过量脂肪的积聚。适当多食鱼肉蛋白和富含维生素 C、 β -胡萝卜素、纤维素的食物,以增强机体免疫力,减少乳腺癌的发生。

(3) 更年期妇女不能擅自使用雌激素,应在医师的指导下进行。

(4) 学会乳腺肿物的自我早期检查,以便早期及时发现异常,进行检查与治疗。

(5) 每年应定期去医院做一次乳房肿物的检查,以便早发现。

更年期不可忽视子宫肿瘤

子宫肿瘤是更年期妇女生殖器官中最常见的肿瘤,已成为威胁更年期妇女身心健康最严重的疾病之一。良性肿瘤常见的有子宫肌瘤,恶性肿瘤常见的有子宫颈癌、子宫内膜癌和子宫肉瘤。如果我们加强保健,做到积极预防,可以降低子宫肿瘤的发病率和病死率。预防子宫肿瘤宜从以下四方面进行。

(1) 避免早婚、早育(18岁以下)与多产、多次结婚,树立正确的性道德观,杜绝性生活紊乱。

(2) 讲究夫妻间性卫生,男女双方注意阴部卫生,女方要天天用温开水清洗会阴,男方经常清洗包皮部分,以免局部藏污纳垢,勤换洗内裤,内裤应选择棉织品,养成良好的个人卫生习惯。

(3) 积极防治子宫颈慢性炎症,如子宫颈糜烂、慢性宫颈炎等,如果这些炎症得不到及时治疗,长期不愈,就会诱发癌变,所以要保持健康心态,

避免或减少各种感染，及时治疗子宫炎症。

(4) 加强自我保健意识，定期进行妇科检查，坚持一年一次，做到早预防，早发现，赢得及时治疗的时间。

宫颈癌的症状及预防

宫颈癌的主要症状如下。

(1) 阴道流血

年轻患者常表现为接触性出血，在性生活后或妇科检查后出血。早期流血量少，晚期表现为多量出血，一旦侵蚀较大血管可能引起致命性大出血。年轻患者也可表现为经期延长、周期缩短、经量增多等；老年患者则表现为绝经后有不规则阴道流血。



(2) 阴道排液

患者的阴道排液量增多，呈白色或血性，稀薄如水样或米渣状，有腥臭。晚期因癌组织破溃，组织坏死，有大量脓性或米汤样恶臭白带。

(3) 晚期癌的症状

可出现严重持续性的腰骶部及下肢肿胀疼痛，病变范围越广泛疼痛越严重，也会出现尿频、尿急、肛门坠胀、大便秘结等症状，严重时可导致输尿管梗阻、肾盂积水，最终导致尿毒症。

关于宫颈癌的预防，应做好以下几方面。

①普及防癌知识，提倡晚婚少育，开展性卫生教育，杜绝性乱交。如果丈夫的包皮过长或是包茎，应及早进行手术切除。凡已婚女性，特别是非绝经期女性，凡有月经异常或性交后出血者，应警惕生殖道癌的可能，及时就医。

②定期开展宫颈癌的普查。凡是 25 岁以上的已婚女性，都应每 1~2 年

做一次宫颈刮片检查,做到早发现、早诊断和早治疗。

对于宫颈癌的治疗,应根据临床分期、患者年龄、全身情况、设备条件和医疗技术水平决定治疗措施,常用的方法有手术、放疗及化疗等。

子宫内膜癌的症状与预防

子宫内膜癌又称子宫体癌,是指子宫内膜发生的癌,绝大多数为腺癌,是女性生殖道常见三大恶性肿瘤之一。该病多发于年龄为 58~61 岁的女性之间,近年发病率有上升趋势,与宫颈癌比较,数量上已趋近甚至超过。

子宫内膜癌的确切病因还不清楚,它可能与雌激素对于宫内膜的长期持续刺激、子宫内膜增生过快及遗传等因素有关。

子宫内膜癌患者的主要症状为不规则阴道流血,流血量一般不多。少数患者会有积液增多的症状,早期可出现浆液性或浆液血性积液,晚期合并感染后则有脓血性积液,并有恶臭。当癌瘤侵犯周围组织时,患者会感到下腹胀痛及痉挛样疼痛。晚期患者会出现全身症状,如贫血、消瘦、恶病质、发热及全身衰竭等。

子宫内膜癌的预防措施如下。

- ①普及防癌知识,定期进行防癌检查。
- ②正确掌握雌激素的使用方法。更年期女性使用雌激素替代治疗时,应在医生指导下加服孕激素,以对抗雌激素的作用。
- ③非绝经期女性月经紊乱或不规则阴道流血者应及时去医院检查,排除子宫内膜癌的可能。
- ④绝经后女性出现阴道流血者应警惕患子宫内膜癌的可能,要及早去医院检查。

子宫内膜癌的治疗方案应根据子宫大小、肌层是否被癌浸润、是否累及宫颈管、癌细胞分化程度及患者全身情况而定,主要是用手术、放疗及药物治疗的方法,这些防治方法可单独使用也可综合应用。

卵巢癌，女性生命的最大威胁

卵巢癌是现代女性生殖器官常见的肿瘤之一，对妇女生命造成了严重的威胁。

患有卵巢癌一般会出现以下症状。

①下腹不适或盆腔下坠。可伴纳差、恶心、胃部不适等胃肠道症状。

②腹部膨胀感。卵巢癌即使在临床早期也可能出现腹水，或肿瘤生长超出盆腔在腹部可以摸到肿块。

③压迫症。肿块伴腹水者，除有腹胀外还可引起压迫症状，如横膈抬高可引起呼吸困难，不能平卧，心悸；由于腹内压增加，影响下肢静脉回流，可引起腹壁及下肢水肿，肿瘤压迫膀胱、直肠，可有排尿困难、肛门坠胀及大便改变等。

④疼痛。卵巢恶性肿瘤是极少引起疼痛感觉的，如发生肿瘤破裂、出血或感染，或由于浸润，压迫邻近脏器，可能会引起腹痛、腰痛等。

⑤贫血。由于肿瘤的迅速生长，患者营养不良及体力的消耗，患者会呈贫血、消瘦及形成恶液质的体征，此常是卵巢恶性肿瘤的晚期症状。

谨防不良情绪致癌

不幸与打击、抑郁与焦虑、悲观与绝望，这些不良际遇中的精神状态是罹患癌症的“危险”因素，也是癌症患者康复的“敌人”。而安定的社会环境、和睦的家庭生活、友好的人际关系、豁达乐观的性格都有利于降低癌症的发生，也是癌症患者战胜顽敌的“朋友”。中医的理论早有明示：忧思郁结、肝脾气逆、经络阻塞终致“岩核”、“肉瘤”。古希腊医生珈伦也注意到：忧郁女子比乐观女子更容易得癌。固然，快乐的人也会得癌，悲伤的人未必都生癌，但不良精神因素会致癌已为大量临床材料所证实，所以一定要谨防不良情绪。

妇科肿瘤与体质的关系

得不得妇科肿瘤还和一个人的体质有关。肥胖、高血压、糖尿病是子宫内膜癌患者的“三联征”，就是说，这种癌瘤患者常常合并有上述三种情况。反过来说，有这三种情况的女性则有“高度危险”发生子宫内膜癌，故一定要控制好体重。

第三节

妇科炎症，做个清爽女人

外阴瘙痒是怎么回事

外阴瘙痒是妇科很常见的症状，严重者可波及肛门周围。症状可时轻时重，常使患者坐卧不宁，影响工作和生活。若反复搔抓会出现皮肤增厚、抓痕、血痂及苔藓样硬化等改变。引起外阴瘙痒的原因有很多，如日常生活中衣着因素的刺激、全身性疾病、外阴局部病变及感染等，其中常见的原因如下。

- ①霉菌感染。
- ②滴虫感染。
- ③老年性阴道炎。
- ④淋球菌感染。
- ⑤阴虱感染。
- ⑥蛲虫感染。

⑦外阴局部病变。外阴皮肤病如外阴湿疹、神经性皮炎、单纯性外阴炎、外阴白斑、外阴肿瘤等均能成为引起外阴瘙痒的原因。

⑧不良习惯。平时不注意清洁外阴，使阴道分泌物或经血积存于阴部会引起瘙痒；反之，每日数次清洗外阴，或经常使用碱性强的肥皂，或高锰酸钾水泡洗外阴，使外阴皮肤过于干燥，也会引起瘙痒。

⑨衣着不适。喜欢穿化纤内裤，或使用橡胶、塑料质地的月经带，会使外阴皮肤通风不畅，汗渍浸泡，出现瘙痒。

⑩过敏。全身或外阴局部用药过敏，会引起外阴瘙痒；对香皂，香粉，含香料的卫生纸、卫生垫、避孕套、避孕环等敏感也可导致外阴瘙痒。

⑪全身性疾病。维生素 A 及 B 族维生素缺乏、黄疸、贫血、白血病等疾病引起的外阴瘙痒是全身瘙痒的一部分；糖尿病病人的糖尿刺激外阴，也是引起瘙痒的常见因素；另外，肥胖病人因皮脂腺、汗腺分泌过多，刺激外阴，也会引起外阴瘙痒。

⑫粪便、尿液刺激。极少数病人因患尿道阴道瘘，或小便失禁，或肛瘘，使粪便、尿液长期刺激外阴，出现瘙痒。

⑬特发性外阴瘙痒症。原因不明，与情绪干扰或某些轻微刺激有关。

⑭精神因素引起外阴瘙痒。如情绪忧郁、紧张、烦躁，也可引起外阴瘙痒。

少数病人在月经前或妊娠期因外阴充血而出现瘙痒，临床检查无异常发现，不需要治疗。

对外阴瘙痒的治疗原则是，首先治疗导致瘙痒的全身性疾病或局部疾病，同时服用抗过敏药物，补充维生素 A、维生素 C 和维生素 E 等。日常生活中要避免精神刺激，减少抑郁和紧张，不要喝浓茶、酒等饮料，也不要吃辛辣的食物。洗澡时不要用热水、肥皂烫洗外阴，平时要注意外阴部的清洁卫生，每天清洗外阴，可以预防外阴瘙痒。



外阴炎的防治

外阴炎是指外阴部皮肤发炎，由外阴部的尿道、阴道、肛门的排出物和分泌物污染局部使外阴部皮肤及黏膜的抵抗力降低，加之病原菌的侵犯引起。外

阴道炎的症状有外阴皮肤瘙痒、疼痛或烧灼感,于活动、性交后加重,局部充血、肿胀,有时可有溃疡或湿疹。长期慢性炎症可导致局部皮肤增厚、粗糙,甚至发生皲裂。注意个人卫生,经常换洗内裤,保持外阴清洁、干燥可预防外阴炎。发生外阴炎后要消除病因,局部用 1:5000 的高锰酸钾液、洁尔阴、肤阴泰、日舒安等坐浴,每日 2 次,每次 20 分钟。皮肤有破溃可涂抗生素软膏。慢性外阴炎不能因皮肤瘙痒而用热水烫洗,否则会愈来愈痒。近几年来,治疗各期外阴炎还可采用物理疗法,如激光治疗、超短波治疗、微波治疗等。

注意卫生,预防盆腔炎

盆腔炎是妇科常见病、多发病之一。女性内生殖器及其周围的结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时,都称为盆腔炎。盆腔炎分急性和慢性两种。

盆腔炎的预防应针对病原菌和各种感染的危险因素采取以下相应措施。

注意经期、孕期、产期、产褥期和更年期卫生,预防感染。经期应注意个人卫生,严禁性交;孕期应加强营养,防止贫血,及时治疗感染灶;产期应采用科学接生,尽量减少难产和产后出血;产褥期应注意阴部清洁,避免恶露淤积;更年期应适当应用雌激素来增强生殖道自然防御力。

注意外阴清洁,用温热水清洗外阴,经常更换内衣裤。

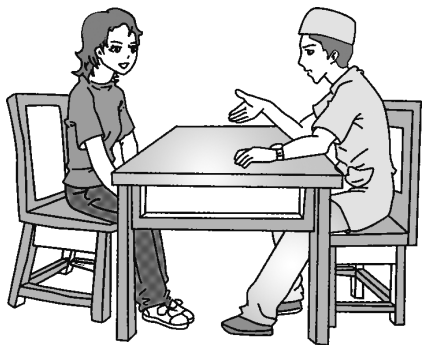
产后、妇科手术后及生育术后有感染危险,应预防性使用抗生素或其他抗菌药物,防止感染发生。

增加营养,锻炼身体,劳逸结合,提高机体免疫力,及时、彻底治疗急性盆腔炎,防止转为慢性。

霉菌性阴道炎的防治

霉菌性阴道炎是一种由白色念珠菌(霉菌)感染所致的常见阴道炎症,其发病率仅次于滴虫性阴道炎。当 pH 值为 5.5 时最适于霉菌繁殖,在阴道内

糖元增多时，阴道内的酸性增强，霉菌可以迅速繁殖，从而引起炎症，故多见于孕妇、糖尿病人及接受大量雌激素治疗者。长期应用抗生素者，改变了阴道内微生物之间的互相抑制关系，可使霉菌得以大量繁殖，亦能引起感染。霉菌性阴道炎与脚癣有密切关系，如果本人或家属患有脚癣，就有可能通过公共脚盆、擦脚布带进阴道而发病，也可通过性交进行传播。



治疗霉菌性阴道炎应首先消除病因，对于糖尿病患者应停用抗生素、雌激素、肾上腺皮质激素等；勤换内裤，用过的内裤、毛巾等应用开水烫洗。治疗时可用碱性溶液，如2%~4%碳酸氢钠（即小苏打）液冲洗外阴和阴道，10次为1个疗程，以改变阴道内的酸性环境，使其

不利于霉菌生长。可在阴道内使用抗霉菌药物，如制霉菌素栓、达克宁栓或米可啉泡腾片，每次1~2片，每晚1次，塞入阴道深部，连用7天。外阴部可涂抹米可啉霜、克霉唑软膏或制霉菌素软膏。还可加用口服达氟康150毫克或氟康唑150毫克，每日1次，连服3日。霉菌性阴道炎可以通过性交传染，所以在治疗期间应避免性生活，或采用避孕套，以防互相交叉传染。有脚癣又有霉菌性阴道炎者应同时治疗，如果只治阴道炎而不治脚癣，还会出现反复感染。

滴虫性阴道炎的防治

滴虫性阴道炎是由阴道里的一种叫毛滴虫的微生物引起的。阴道毛滴虫喜欢待在温暖潮湿的环境中，女人的阴道最适合它生存。通常，某些健康女性的阴道内就有阴道毛滴虫，但并不引起阴道的炎症，这是因为阴道内环境暂时不适合毛滴虫大量繁殖，或是毛滴虫毒力不强所致。但是当阴道内环境发生变化，酸性减弱时，则有利于毛滴虫大量繁殖，引起滴虫性阴道炎。妇

女在月经期、妊娠期和产后期最容易发病,因为此时抵抗力差,阴道内酸度减弱,特别适宜毛滴虫的生长和繁殖。

滴虫除了可以通过性交直接传染外,还可通过游泳池、游泳衣、公共浴池、坐式便池、马桶等间接传染。公共浴池的坐椅或公共厕所的坐便器被带虫者的分泌物污染,那么后来者如果直接坐在坐椅或坐便器上就有可能被传染。公共浴池的盆塘,夏天里密度很大又消毒不严的游泳池,借穿他人内裤、租用泳衣等,都可能造成滴虫的传播。另外,家庭成员间互用洗浴盆、医源性交叉感染,也是导致滴虫间接传播的原因。

患滴虫性阴道炎后最常见的症状是白带增多,为黄绿色脓样,质稀,有特殊的臭味,外阴瘙痒,且常伴有外阴烧灼感,性交痛,以及尿频、尿急、尿痛的泌尿道症状。另外,滴虫病还可导致不孕,这是因为滴虫可吞噬精子,而白带过多又不利于精子存活。医生检查可见外阴有抓痕,小阴唇、阴道口充血水肿,由于白带较多,常见稀脓样白带自阴道口流出,阴道黏膜充血水肿,有大量的黄色脓性泡沫状白带积聚宫颈充血。

急性滴虫性阴道炎未经治疗或治疗不彻底,就可以转化为慢性滴虫性阴道炎。这时的白带会比急性期有所减少,多为灰白色米泔样,仍有臭味。有泌尿道感染时会出现尿频、尿急、尿痛症状。查看局部可见外阴、阴道黏膜色淡红或有轻度充血。

确诊急、慢性滴虫性阴道炎,最终都要借助实验室检查才行。病人在检查前切勿做阴道冲洗或阴道上药,24~48小时内不宜有性生活,这样检查才会准确。如果显微镜下找到活动的滴虫,当时即可确诊。如果患者临床症状可疑,而经多次检查却没有找到滴虫,可以做滴虫培养,准确率可达98%以上。

滴虫性阴道炎容易感染,且难于根治,治疗此症可采用全身用药和局部用药相结合的方法。

(1) 全身用药

主要有甲硝唑灭滴灵,每次0.2克,每日3次,7天为1个疗程。服用后若出现恶心、呕吐、畏食等消化道症状,可改为饭后服药;如果出现精神错

乱、头晕、头痛等中枢神经系统症状，要立即停药。也可用克林霉素来代替甲硝唑，每次 0.3 克，每日 2 次口服，连服 7 天，孕妇慎用。

(2) 局部用药

滴虫适合生长的 pH 值为 5.5~6，因此使用醋酸洗必泰溶液冲洗阴道，可以降低阴道 pH 值，抑制滴虫生长。使用 1% 乳酸或 0.5% 醋酸冲洗后，甲硝唑阴道泡腾片或甲硝唑片 1 片阴道上药，10 天为 1 个疗程。

(3) 中药外洗方

花椒 10 克，蛇床子 30 克，白矾 15 克，苦参 30 克，白鲜皮 30 克，黄柏 30 克。将上药煎汤趁热先熏后洗，每日 2 次。还可服用六神丸 15 粒，塞入阴道内，每晚 1 次。治疗期间还可以辨证服用中成药。

子宫内膜炎的防治

子宫内膜炎是指宫体部子宫内壁的炎症。当炎症发展至严重阶段时可影响子宫肌层，成为子宫肌炎，这是子宫内膜炎的延伸。

子宫内膜炎通常分急性和慢性两种。导致急性子宫内膜炎的主要原因是流产或产褥期感染（产时或产后 10 天内生殖道受病原体感染），子宫腔内安放避孕器，子宫颈扩张，诊断性刮宫或宫颈电灼、激光、微波等物理治疗以及性病等病原体上行性感染等。此外，子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤等也可引起子宫内膜炎。慢性子宫内膜炎的病因基本与上述类同。病变限于子宫颈管内的黏膜及其下组织，子宫颈的阴道部分可以很光滑，仅见子宫颈口有脓性分泌物堵塞，有时黏膜增生，可见子宫颈口发红充血。

急性子宫内膜炎的主要症状表现为发热、下腹痛、白带增多，有时为血性伴有恶臭，有时子宫略大，子宫有触痛。慢性者表现也基本相同，也可有月经过多，下腹痛及腰腹胀明显等。

治疗急性子宫内膜炎时主要应用广谱抗生素和甲硝唑，另外还需要去除发病诱因，如取出宫内避孕器，清除子宫腔残留的胎盘组织、子宫内膜息肉

等。有子宫腔积液者应予以扩张宫颈口，促使脓液引流，待炎症控制后做诊断刮宫，排除早期子宫癌，以免将早期癌误认为炎症而延误治疗。对于慢性子宫内膜炎也可采用上述方法治疗，同时还可考虑做理疗，此包括电熨、冷冻疗法、激光治疗等。

急性子宫内膜炎患者应切忌性生活，以免引起炎症进一步扩散。因阴道分泌物增多、腹痛、腰痛、坠胀等症状病存在，女人对性兴趣下降。即使炎症被控制，刚恢复性生活也不宜次数过多，以免盆腔充血、抗病力低下时再次发病。

慢性子宫内膜炎患者由于平时常感腰背痛，而性生活又使症状加剧，白带增多，腹痛、腰部坠胀加重，因而性生活次数不宜过多。

在性生活后上述现象出现者应用抗生素治疗数天，性交后及时将阴道内分泌物及精液等排出体外，或性生活时使用避孕套，以防通过性活动摩擦等促使细菌进一步上行性扩散。为了减少性生活时盆腔充血状态，防止症状复发，利于控制疾病，性交姿势可采用女上男下，由女方适当控制体力及性兴奋为宜。

附件炎的病发因素

妇女内生殖器官和盆腔组织炎症中，以输卵管炎最为多见。由于输卵管与卵巢邻近，输卵管发生炎症时，卵巢往往亦同时受累，一般把输卵管和卵巢统称为附件，因此输卵管卵巢炎就叫作附件炎。慢性附件炎非常常见，常常是先有急性炎症过程再转为慢性，也有的急性炎症过程不明显，一经发现就已经是慢性的了。

附件炎发生的原因如下。

①常常是产后或流产后感染所引起的。

②有时与施行无菌操作不严格的小手术有关，如宫内避孕器的安放、输卵管通液、碘油造影或刮宫手术等，此时病原体便可由子宫腔进入输卵管。

有时也可能是病原体原已寄生在子宫颈或阴道内，借手术操作的机会而上行感染。

③性生活发生过早、过频，或月经期性交等，都可以引起感染而发生输卵管炎。

因以上原因而发生急性输卵管炎后，管腔内的炎性分泌物往往经输卵管伞端外溢，波及卵巢而发生卵巢周围炎，输卵管和卵巢遂互相粘连，日久则形成慢性附件炎。输卵管发生炎症后，其黏膜或浆膜层常多处发生粘连，而将输卵管口封闭，或管腔闭塞不通。因绝大多数附件炎都是双侧的，故会造成不孕。

慢性宫颈炎病因及症状

慢性宫颈炎是妇科常见病、多发病之一。慢性宫颈炎多因分娩、流产或手术损伤宫颈后使病原体侵入宫颈引起。常见的病原体有葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、厌氧菌和衣原体等。慢性宫颈炎多因急性宫颈炎治疗不彻底，病原体隐藏于宫颈黏膜内形成。它有多种表现，如宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈管内膜炎、宫颈腺体囊肿、宫颈裂伤及外翻等，其中以宫颈糜烂最为常见。宫颈糜烂与宫颈癌的关系最为密切，所以一旦出现宫颈糜烂应积极治疗。

慢性宫颈炎的主要症状是白带增多。由于病原体、炎症的范围及程度不同，白带的量、性质、颜色及气味也不同。白带可呈乳白色黏液状，有时呈淡黄色，也会出现血性白带或性交后出血的情况。随着炎症侵犯的部位不同，患者会有腰骶部疼痛、下腹部下坠痛、痛经等不适症状，甚至会造成不孕。

慢性宫颈炎的防治

预防慢性宫颈炎，应做好避孕工作，避免人工流产，损伤宫颈，注意特

殊时期(经期、孕期、产褥期)的卫生,定期进行妇检,做到早预防、早治疗。

慢性宫颈炎的治疗以局部治疗为主,方法有药物治疗和物理治疗两种。药物治疗适合糜烂面积小的患者,用20%的硝酸银或5%重铬酸钾溶液涂于糜烂处,再用生理盐水棉棒拭净,每周1次,2~4次为1疗程。

物理治疗的原理是通过各种物理方法将宫颈糜烂面单层柱状上皮破坏,使其坏死脱落,被新生的复层鳞状上皮覆盖,为期3~4周,病变较深者需6~8周,宫颈转为光滑。过去常用的方法是电熨法,近年新的治疗仪器不断问世,陆续应用于临床的有冷冻治疗、激光治疗、微波疗法及波姆光疗法等。

(1) 冷冻疗法

此法安全、高效、简便、无痛苦,适用于各种宫颈糜烂。

(2) 激光疗法

利用激光治疗仪,可使糜烂组织炭化、结痂,痂皮脱落后创面由新生的上皮覆盖。

(3) 微波疗法

当微波电极触及病变处时,在瞬间会产生很小范围的高热,以达到凝固目的。在治疗2~3周后,可出现上皮修复的状况,修复后宫颈光滑、质软,副作用小。孕妇若患有宫颈糜烂则不宜用微波治疗。

(4) 波姆光疗法

这是治疗宫颈糜烂的新型方法。当照射时以照射面呈灰白色为止。在术后1~2月复查,治愈率可达97%,总有效率可达100%,比激光治疗更有效。

在治疗之前,应进行常规宫颈刮片细胞学检查。治疗时间应选在月经干净后3~7日内进行,有急性生殖器炎症者不能用该法治疗。应明确,各种物理疗法术后均有阴道分泌物增多的现象出现,甚至出现大量水样排液的情况,在术后1~2周脱痂时可有少许出血。在创面尚未完全愈合期间(4~8周)禁盆浴、性交和阴道冲洗。治疗后须定期复查,观察创面愈合情况,一直到痊愈为止,同时还应注意有无颈管狭窄。

已婚女性需警惕宫颈息肉

宫颈息肉是慢性宫颈炎表现的一种，在已婚妇女中比较多见。息肉的根部大多附着在宫颈管内或宫颈的外口，一般比较小，直径多在 1 厘米以下，单个或多个。也有较大者，直径可达数厘米，有蒂，随着生长而突出于宫颈口外。息肉小的则仍留在宫颈管，仅微现于宫颈口。

极小的宫颈息肉常无自觉症状，大多在妇科检查时才发现。息肉较大的，则容易出现血性白带或接触出血的症状，特别在性生活或排使用力后，可以发生少量出血。这些症状与早期的子宫颈癌很相似，应该及早检查、及时治疗。

宫颈糜烂的日常护理

“宫颈糜烂”是一个临床诊断术语，是指一种慢性炎症，即慢性宫颈炎的一种最常见类型。宫颈糜烂是由于炎症刺激，宫颈表面的被覆上皮细胞脱落，而下方的柱状上皮细胞向外突出，代替了脱落的被覆上皮。因柱状上皮的毛细血管显露，使炎症区呈鲜红色，故称为宫颈糜烂，但并非真性糜烂。

临床根据宫颈表面状况分为单纯型、颗粒型和乳头型三种，同时还根据糜烂面积与宫颈表面的比例，分为轻、中、重三度。

宫颈糜烂的主要症状为白带增多。由于病原菌的不同，白带可是乳白色黏液样，或形成淡黄色、脓性或血性白带，以乳白色黏液样白带最常见。除白带增多外，患者还可能伴有腰部酸痛和性交出血等症状，但多数轻症患者可无这些症状。妇科检查为宫颈糜烂确诊的主要手段。

(1) 如何治疗宫颈糜烂

药物治疗适用于糜烂面积较小和炎症浸润较浅的患者。

物理治疗是目前应用很广泛的一种治疗方法，具有疗程短、疗效好的优点，适用于糜烂面积较大和炎症浸润较深的患者。常用的方法有电熨法、激光疗法、冷冻疗法。

如果上述治疗无效，或有宫颈肥大，或糜烂面深而广，且累及宫颈管者，

可考虑进行宫颈锥切术或全子宫切除术，但手术治疗目前已很少采用。

(2) 宫颈糜烂会否癌变

许多患有宫颈糜烂的女性都很关心这个问题，这也是她们就医的主要原因。回答是肯定的。在长期慢性炎症的刺激下，颈管增生而来的柱状上皮可发生非典型增生，如不及时治疗，其中一部分最终会发展为癌，不过这种发展转变过程比较缓慢。

(3) 宫颈糜烂的日常护理

宫颈糜烂的日常护理要注意以下几点。

饮食宜清淡。多吃水果、蔬菜及清淡食物，并要注意休息。

保持外阴清洁。保持外阴清洁是非常必要的，而且应定期去医院做检查，做到早发现、早治疗，同时避免不洁性交。

注意各关键时期的卫生保健，尤其是经期、妊娠期及产后期。

及时有效地采取避孕措施，降低人工流产、引产的发生率，以减少人为的创伤和细菌感染的机会。

凡月经周期过短、月经期持续较长者，应予以积极治疗。

防止分娩时器械损伤宫颈。

产后发现宫颈裂伤应及时缝合。

定期妇科检查，以便及时发现宫颈炎症，及时治疗。

第四节

乳房疾病，呵护胸前风景

自我监护乳房健康

乳房肿块是妇女的常见病。肿块可为囊性或实性，绝大部分属于良性，

常见者有乳房纤维囊性增生症、乳腺纤维腺瘤、乳腺管内乳头状瘤及乳腺囊肿等。恶性者即乳癌，只占极少部分。若能早期发现，及时治疗，则效果满意，晚期病例则预后不良。临床上晚期病例不在少数，都是由于缺乏正确的自我监测之故。监测的目的就在于早发现乳房肿块，及时就医，明辨性质，及早确诊乳癌。

(1) 视诊

脱去内衣，面对镜子，观察双侧乳房大小、颜色有无变化，是否对称，乳头有无异常的凹陷。将双臂自下向上举起时观察乳房能否自然随之运动，有无局限性皱缩。

(2) 触诊

触摸乳房有无肿块。在洗澡时进行检查更为方便，用左、右手分别检查对侧乳房。方法是四指并拢，用掌面指端检查，自乳房上方开始，以乳头为中心按顺时针或逆时针方向移动，完成一圈后，依次移向中心做同样的检查，最后到达乳头处。将乳房捏在手中进行触摸检查有无肿块的方法是错误的。

(3) 检查溢乳与溢液

上述检查完毕，将拇指与四指分别置于乳房两侧，挤压乳房，观察是否有乳汁、血性分泌物或草黄色液体自乳头流出，单侧还是双侧。

每次检查后应详细记录肿块的数目、大小、部位、质地、感觉，溢液的性质、侧别，以便与以后的检查做比较。一般每 2~3 个月检查 1 次，若能固定在月初或月末更好，这样不易忘记。一旦发现肿块，应该立即就医，医师通过乳房 X 线照相、超声检查、溢液的细胞学检查、穿刺活检或细胞学检查以及手术活检等手段可以确定性质，以排除恶变或尽早确诊治疗。



乳房肿块逐查

乳房肿块可能是妇女心中的一大噩梦，如果您有一天在洗澡时，无意中摸到胸部好像多出了一块东西，那要怎么去面对？

研究发现,乳房出现肿块其实是正常的现象,尤其是对年纪在 30~50 岁之间的女性来说。乳房肿块的成因很多,但是,绝大多数都是无害的,或者是问题不大的。

大多数的乳房肿块摸起来就像是一些肿物(也就是结节),或者你能用手感受到,乳房有的地方比较硬,有的地方比较软。或许,有时候你会感到有点酸痛。肿块可以在乳房的多个地方出现:乳头附近、乳房较上的地方,或者其他部位。月经之前,肿块更是比较可能出现。稍后,肿块的大小可能会发生改变。曾经,人们会认为乳房出现肿块是一种病态,甚至称它为“纤维囊型乳房疾病”,但是,随后科学证明了这个情形其实是很普遍的,因而它得以正名。更年期后,通常就不会再出现乳房肿块,但可能出现另外成因的乳房肿块。

(1) 乳房肿块形成的原因

①纤维囊状变化:为乳房最常见的良性变化,也就是俗称的水瘤,其发生率随年龄增长。

②纤维腺瘤:属良性肿瘤,较常见于年纪较轻的妇女,停经后则不多见。

③乳腺癌:年纪越大越容易患此病,因此,大部分的乳腺癌患者均为 50 岁以上的妇女。此外,增大妇女罹患乳腺癌机率的因素包括亲属(妈妈、姐妹)病史、月经来潮早、迟停经及不停经和与哺乳相关的细菌性乳房炎症等。

(2) 常见乳房肿块

①脂肪肿块:这类情形只是乳房的脂肪正在发生改变,因而变成圆形的肿块。这类肿块的触感会比较硬,而表皮也可能会变红。通常这类肿块都会不治而愈。

②囊肿型肿块:手指按摩肿块处,会感到很平滑,这类肿块是因为乳房内生有含脓的囊肿。此类型的肿块会引起比较大的疼痛,但有些情况,也不会引起疼痛。调节月经的激素分泌失调可能就会导致囊肿型肿块。50 岁以上的女性通常不会生长这种肿块,而这种类型的肿块也并非癌性的。通过专业抽脓,可以消除疼痛与肿块。

③皮脂囊肿:皮脂囊肿是由毛囊的导管堵塞而引起的。它的触感与囊肿

型肿块大致一样。激素的刺激或者外伤都会导致情形恶化。如果该类肿块不引起其他并发症，那么就不需要进行治疗。如果要进行治疗，只需要在突出处开一个小孔，把堵塞物抽离即可。

④导管内乳头状瘤：这类肿瘤是乳房导管内有瘤生长。它们通常生长在乳头下面，甚至导致乳头出血。更年期的妇女可能会有一侧乳房出现这类情况，而年轻的妇女可能两侧乳房都会出现这类情况。

⑤脓肿：脓肿是因为乳房内感染而产生的。这类肿块会有疼痛感，除此，乳房表面的皮肤也会发红发热，也可能全身发热。通过服用抗生素或者切开抽取感染组织可以治愈。

⑥腺瘤：腺瘤并非癌症，只是乳房的腺组织非正常增长而已。用手指感受，可以感到肿块比较圆、硬，甚至可以左右移动。

⑦乳腺癌：乳腺癌通常表现为乳房出现很硬的硬块，形状没有规律性，且这些硬肿块会黏附着皮肤或者深层的组织。你不能用手指推动这类肿块，但是它不会引起疼痛的。

只是用手指触感，并不能确认所有的乳房肿瘤的成因。如果你发现乳房出现新的硬块，应该咨询医生。



患了乳腺增生怎么办

在了解了乳腺癌的发病因素后，应主要从以下方面着手预防乳腺癌。

(1) 对乳房进行适当的生理保护。提倡哺乳，断奶要缓慢进行。采用合适的乳罩以改善乳房血液和淋巴的循环。

(2) 避免接受过多的放射线照射。经期、妊娠期对放射线均敏感，应尽量避免。

(3) 及时治疗乳房的癌前期病变，如囊性小叶增生、乳腺乳头状瘤等。

(4) 避免精神刺激，保持情绪稳定，培养良好的心理素质，可以增强机体的抗癌能力。适量运动，可以减少乳腺癌的发病机率。

(5) 获得足够的阳光,可使人体获得所需要的维生素 D,而维生素 D 具有预防乳腺癌的作用。每天保证有 10~15 分钟的日照时间,可防止乳腺癌的发生。

(6) 更年期妇女应尽量避免使用雌性激素。

(7) 平时定期体检。专家建议 35 岁以上的妇女应该定期进行乳房超声波检查或乳房 X 光检查。年龄在 35~39 岁之间者每 3 年检查 1 次,年龄在 40~49 岁之间者每 2 年检查 1 次,年龄在 50 岁以上者每 1 年检查 1 次。若为乳腺癌易发人群,年龄在 25~35 岁之间做 1 次,36~39 岁之间做 1 次,年龄在 40 岁以上应每年做 1 次检查。

(8) 适当节制脂肪和运动蛋白的摄入,少饮酒。过多地食用肉类、煎蛋、黄油、奶酪、动物脂肪可增加罹患乳腺癌的危险性;而绿色蔬菜、水果、鲜鱼、奶制品可减少患乳腺癌的危险性。据有关研究表明,大豆含有的植物型雌激素能有效地抑制人体内雌激素的产生,而雌激素过高乃是诱发乳腺癌的主要原因之一。此外,大白菜中含有一种叫作吲哚-3-甲醇的化合物,能使体内一种重要的酶数量增加,帮助分解过多的雌激素而阻止乳腺癌发生。

(9) 易发人群要加强自我保护意识。下列人群是乳腺癌的易发人群,在乳腺出现异常,如肿块、溢液时,应及时去医院检查,以免贻误病情。

①有乳腺癌家庭史者,尤其是母亲或姐妹患有乳腺癌的,自己患病的可能性较大。

②一侧曾患过乳癌者,另一侧再患的可能性较大。

③30 岁以后生第一胎、未曾生育或未婚者,患乳腺癌的机率大于其他人。

④常食高脂肪食物且肥胖者易得乳腺癌。

⑤初经早(12 岁以前)或停经晚(55 岁以后)者患乳腺癌机率比其他人大。

⑥反复多次接受放射线,也可增大患乳腺癌的机率。

总之,只要认真从以上几方面加以防范,预防乳腺癌是可以做到的。

急性乳腺炎的症状及治疗

急性乳腺炎多见于产后哺乳的女性，尤其以初产妇最为多见，往往发生在产后3~4周。

病人表现为乳房疼痛，局部红、肿、热、胀。病情加重时可出现寒战、高热、脉搏加快症状，常有患侧淋巴结肿大、压痛，白细胞计数明显增高现象。严重者甚至会发生脓毒血症。

治疗原则是消除感染，排空乳汁。病程早期积极使用抗菌药物治疗，如青霉素或新青霉素肌肉或静脉注射。

脓肿形成后，则应及时进行脓肿切开引流术，为避免损伤乳管而形成乳瘘，应做放射状切开，乳晕下脓肿应沿乳晕边缘做弧形切口。

急性乳腺炎时一般不应停止哺乳，若感染严重或脓肿引流后并发乳瘘，则应立即停止哺乳。

预防急性乳腺炎的关键在于避免乳汁淤积，防止乳头损伤，保持其清洁。加强孕期卫生宣传，指导产妇经常清洗两侧乳头。如有乳头凹陷，应经常提拉乳头予以纠正。要养成定时哺乳、婴儿不含乳头睡觉的好习惯。每次哺乳应将乳汁吸空，如有淤积可按摩或用吸乳器排尽乳汁。哺乳后应清洗乳头。乳头有破损或皲裂要及时治疗。注意婴儿口腔卫生。

乳房纤维腺瘤的治疗

乳房纤维腺瘤是女性最常见的良性肿瘤，多发年龄为20~25岁，其次为15~20岁和25~30岁，可发生在一侧或两侧乳房内，通常以单发性居多。

患者除了能发现乳房纤维腺瘤肿块外，多无自觉症状。肿块增大缓慢，为卵圆形或圆形，质地为中等硬度，表面光滑，与皮肤无粘连，肿块易被推动，月经对肿块的大小没有影响。

乳房纤维腺瘤癌变的可能性很小，癌变率一般在1%以下。治疗此病的唯

一有效方法就是手术切除,特别是妊娠前或妊娠后发现的乳房纤维腺瘤,一般都应进行切除。

乳腺癌的病因

目前医学界对于乳腺癌的发病原因还没有定论,但均认为可能与以下因素有关。

(1) 遗传因素

研究表明,有家族史者的乳腺癌发病率要高于无家族史者。尤其是双侧乳腺癌患者和发病年龄较小的患者的后代,发生乳腺癌的危险性更大。如果女性的主要亲属中有患乳腺癌者,则应经常进行乳房检查。

(2) 内分泌因素

内分泌失调是乳腺癌的发病因素之一。如果乳房长期受内分泌激素的异常刺激,就会导致乳腺组织癌变,其中雌激素和黄体素与乳腺恶变关系最为密切。

(3) 饮食因素

研究发现,饮食中脂肪总消耗量高的国家,乳腺癌的发病率也较高。因为脂肪可以强化雌激素 E 的转化过程,增加雌激素对乳腺细胞的刺激。此外,有报道称,饮酒可增加绝经期女性或是曾经使用过雌激素的女性患乳腺癌的几率。

(4) 环境因素

资料证明,受太阳辐射较强的地区,乳腺癌的发病率较低,而接受太阳辐射热能较少的地区,乳腺癌的发病率则较高。研究证实,接触电离辐射可以增加肿瘤的发病率,乳腺暴露于射线下的女性发生乳腺癌的几率较高。

(5) 其他因素

有报道称,免疫功能低下,使抗癌因子的免疫功能受到抑制,或乳房受到外伤刺激,都容易引发乳腺癌。

乳腺癌的临床表现

乳腺癌的临床症状有四大最显著的特征。

(1) 无痛性肿块

绝大多数乳腺癌患者是因发现乳房肿块才去就诊的。乳腺癌的肿块常发生在乳房的外上方靠近腋窝的部位，以单侧乳房的单发肿块最为常见，其次是双侧或单侧多发肿块。肿块大小不一，多为不规则的形状，触摸时会感到坚硬如石、边界不清。肿块的活动度较差，晚期常与胸壁粘连、固定不动。应当注意的是，乳腺癌肿块通常是无痛性肿块，只有约 10% 的患者会感到患处有轻微不适或疼痛，但与月经周期没有明显的关系。

(2) 乳头溢液

此现象的平均发生率为 14.3%，尤其是年龄在 40 岁以上的患者，会出现血性或水样溢液，并伴有乳房肿块。

(3) 皮肤出现皱和缩

乳腺癌可导致乳房皮肤发生改变。早期乳腺癌侵犯腺体和皮肤之间的韧带，使皮肤出现凹陷，呈现“酒窝”状，中晚期皮肤会出现溃疡、红肿、水肿及“橘皮样变”。炎性乳腺癌可出现乳腺皮肤表面发红和局部皮肤温度升高的症状。此外乳头还会脱屑、糜烂、回缩等。

(4) 腋淋巴结肿大

有少数人会出现不明原因的腋淋巴结肿大。

乳腺癌的治疗

乳腺癌的主要治疗方法是手术治疗，辅以化疗、放疗、内分泌治疗、放射治疗、免疫治疗以及生物治疗。

(1) 手术治疗

对病灶仍局限于局部及区域淋巴结的患者，手术治疗是首选方案。目前

临床上选用的五种手术方式有乳腺癌根治术、乳腺癌扩大根治术、乳腺癌改良根治术、全乳房切除术和保留乳房的乳腺癌切除术。手术方式的选择应根据乳腺癌的病理分型、疾病分期以及辅助治疗的条件而定。对可切除的乳腺癌患者,手术应进行局部及区域淋巴结最大限度的清除,以提高生存率,然后再考虑外观与功能。

(2) 化学药物治疗

乳腺癌是实体瘤中应用化疗最有效的肿瘤之一,化疗在整个治疗中占有非常重要的作用。由于手术去除了大部分肿瘤,残存的肿瘤细胞宜被化学抗癌药物杀灭。一般认为辅助化疗应在术后及早进行,化疗治疗期不宜过长,以6个月左右为宜。常用的化疗药物有环磷酰胺、氨甲蝶呤、氟尿嘧啶、阿霉素等。化疗期间应定期检查肝、肾功能,每次化疗前要检查白细胞计数。

(3) 内分泌治疗

近年来,内分泌治疗的一个重要进展就是药物三苯氧胺的应用。三苯氧胺系非甾体激素的抗雌激素药物,临床应用表明可减少乳腺癌术后的复发与转移,同时还可降低对侧乳腺癌的发生率。三苯氧胺的用量为每天20毫克,至少服用3年,一般服用5年。该药安全有效,副作用有潮热、恶心、呕吐、静脉血栓形成、阴道干燥或分泌物多等。

(4) 放射治疗

放射治疗是乳腺癌局部治疗的方法之一。在肿瘤局部广泛切除后应给予较高剂量的放射治疗。

乳头皲裂的处理办法

乳头皲裂多是由哺乳时婴儿含接乳头的方式不正确,没有把大部分乳晕含入口中造成的。乳头皲裂会给母亲造成很大的痛苦,如果不及时治疗,容易引起乳腺炎。为预防乳头皲裂,需要改进哺乳方法,加强乳头保护。

要从孕期开始纠正扁平内陷乳头,常用温水擦洗乳头,然后涂上凡士林,

使乳头变得坚韧。

哺乳前，先按摩乳房，并挤出少量乳汁涂在乳头和乳晕上，使之变软，以利于婴儿吸吮，如有轻度皲裂可继续哺乳，先让婴儿吸吮损伤较轻的一侧，再吸吮较重的一侧。

要注意纠正婴儿过分用力吸住乳头的不正确吮吸方式，应让婴儿张大嘴将乳晕和乳头部分全部吸住，这样就不易引起乳头皲裂。

哺乳后，可用乳汁涂抹皲裂部位。局部可用 1% 复方安息香酊或 10% 鱼肝油剂，下次哺乳前要洗净。若皲裂严重，可用乳头罩间接哺乳或将奶挤出用小勺喂给孩子吃。



必知的乳房健美禁忌

丰满的乳房是显露女性魅力的十分重要的部位。现代女性越来越注重乳房的保健、养护及美化。女性健美的重要标志之一，就在于健美的乳房耸起所形成的外部体形曲线美。那么，怎样才能养护好乳房，并达到健美的作用呢？不少女性缺乏乳房护理知识，结果不仅没能科学地对其加以养护，反而刺激、伤害了它，造成不良后果。在这里，简要介绍一下女性在乳房养护过程中的禁忌。

（1）强力挤压

这一点要特别注意。乳房受外力挤压，有两大弊端。

- ①乳房内部软组织易受到挫伤，或引起乳腺增生等。
- ②受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下垂等。

避免用力挤压乳房应注意两点。

一是睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期向一个方向侧卧。这样不仅易挤压一侧乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。

二是夫妻同房时，应尽量避免男方用力挤压乳房，否则会对乳腺、淋巴管及血管等组织造成伤害，引起其他疾病。

(2) 佩戴胸罩不合适

切忌佩戴过紧或不合适的胸罩。过紧的胸罩会阻碍乳房血液循环，导致乳腺疾病，影响乳房发育；过松的胸罩则无法对乳房起到良好的承托和塑形作用，达不到一定美感。选择合适的胸罩是保护双乳的必要措施，切不可掉以轻心。

要选择型号适中的胸罩，应做到以下几点。

佩戴胸罩不可有压抑感。即胸罩不可太小，应该选择能够完全覆盖住乳房的型号。

胸罩的肩带不宜太松或太紧，胸罩肩带的材料以可以调节松紧的松紧带为宜。

胸罩凸出部分间距要适中，不可距离过远或过近。

胸罩的制作材料最好是纯棉，不宜选用化纤织物。

(3) 用过冷或过热的浴水刺激乳房

乳房周围微血管密布，受过热或过冷的浴水刺激都极为不利的，如果选择坐浴或盆浴，更不可在过热或过冷的浴水中长期浸泡。否则，会使乳房软组织松弛，还会引起皮肤干燥。

(4) 过度节食

清淡的饮食可以控制身体内脂肪的增减，而营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品，则可使身体各部分贮存脂肪含量增大，使身体显得更加丰满。乳房内部组织大部分是脂肪，乳房内脂肪的含量增加了，乳房才能得到正常发育。但是，有些女性朋友一味追求苗条的身材，不顾一切地节食、减肥，甚至天天都以素菜为主，结果使得乳房发育不健全、干瘪无形，那么其他健胸及养护措施也就于事无补了。

保持乳房健康五要素

(1) 注意体态，端正姿势

有些女性走路时习惯挺胸弯腰，天长日久，必将影响胸部发育。因此，

走路时要保持背部平直，坐、立时应挺胸抬头，随时“挺直腰杆”，胸部曲线自然获得改善。另外，睡觉时取侧卧、仰卧位，尽量不要俯卧睡，以免挤压乳房，影响发育。

(2) 避免束胸，佩戴胸罩

有些女性习惯穿紧小束胸的内衣，把胸部包裹得紧紧严严的，这样做不仅妨碍胸廓发育，会引起胸廓变形、胸围变小，而且还会压迫乳房组织，影响乳腺正常发育，造成乳头内陷，影响乳房健美和日后乳汁分泌。当女性的乳房发育到接近成人大小时应佩戴胸罩。

(3) 避免乳房外伤

女性在运动时，要避免外力撞击乳房，否则容易使胸部肌肉、乳房组织受损，影响乳房的正常发育。

(4) 适度增加胸部的脂肪量

乳房的大小取决于乳腺组织与脂肪的数量。乳房的丰挺度，以青春期接近成人期（20~25岁）最为突出。因此，适度地增加胸部的脂肪量，是提高丰挺度的最自然、最健康的方法。女性不能片面追求苗条，不要盲目节食、挑食，不要专吃素菜不食肉。须知，适量摄入肉类和豆制品，能增加少量脂肪，这对于保持乳房丰满特别重要。否则，机体营养不良、脂肪缺乏，会使乳房逐渐萎缩，失去女性的青春之美。

(5) 适当锻炼

适当参加体育锻炼，特别是加强胸部肌肉锻炼，对乳房的健美大有帮助。譬如，经常进行俯卧撑和单、双杠运动，或者每天早上或晚间进行深呼吸运动，均有利于胸部的充分发育。尤其是经常参加游泳，利用水对乳房的按摩作用，可使胸肌均匀发达、乳房富有弹性而更趋健美。